دکتر حسین رواززاده

امیا ۱۳۸۸

بهداشت تغذیه از دیدگاه حکمای پزشکی ایرانی

الشامل فی الصناعة الطبية

تحفه سعدیه

زاد المسافرين

الحاوی

ذخیره خوارزمشاهی

مخزن الادویه

اکسیر اعظم

قانونچه

قانون در طب



سرشناسه: روازاده، حسین- ۱۳۳۵
عنوان و پدیدآور: بهداشت تغذیه از دیدگاه حکمای پزشکی ایرانی/ پدیدآورنده حسین روازاده
مشخصات نشر: تهران – علم اندوزان - ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری: ۱۵۲ ص
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۵۳-۲۹-۵
موضوع: تغذیه
موضوع: سلامتی — تاثیر تغذیه
رده بندی کنگره: RA۷۸۴ ۱۳۹۰ ۷ت۹ر/
رده بندی دیویی: ۲/۶۱۳
شماره کتابخانه ملی: ۲۳۲۷۶۹۷

نام کتاب .... بهداشت تغذیه از دیدگاه حکمای پزشکی ایران
ناشر .... علم اندوزان
پدیدآورنده .... دکتر حسین روازاده
حروف نگاری و صفحه آرا .... مینا ملکی
طراحی گرافیک .... ناصر نصیری
چاپخانه – صحافی .... آرمانسا
نوبت چاپ .... چاپ سوم - سال ۱۳۹۱
شمارگان .... ۳۰۰۰ نسخه
قیمت .... ۷۰۰۰۰ ریال

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۵۳-۲۹-۵

تماس با دکتر روازده:
آدرس: تهران، خیابان جمهوری اسلامی، بین چهار راه گلشن و پیروز، چهار راه برادران یاسری، پلاک ۱۲۲۹
تلفن روابط عمومی: ۶۶۹۲۰۱۲۸ -۰۲۱ نمابر: ۶۶۴۲۷۲۳۵
۰۹۱۲-۱۹۶۷۰۰۶
www.RAVAZADEH.com
www.RAVAZADEH.ir

نسخه‌ی شفای امراض حمد و سپاس شافی حقیقی است عزّاِسمهُ که به قدرت کامله‌ی خود هر دردی را دوایی است و به هر دوایی شفایی آفرید.

آفریدگاری که:

دموی مزاجان به حلاوت شوق وصالش در جوش

و

صفراوی طبعان از مرارت رنج فراقش در خروش

و

بلغمیان از قیل و قال کنه ذاتش در سکوت

و

سودازدگان در اشتیاق جمال با کمالش مبهوت

خالقی که کل کائنات و مخلوقات از اظهارقدرت او در

عبادت و بر نمایش صنعت او در شهادتند

فهرست مطالب

دیباچه نویسندگان

بسم الله الرحمن الرحیم

تغذیه صحیح، یکی از مهم‌ترین مطالبی است که امروزه ذهن بشر را به خویش، معطوف ساخته است. عبارت «رژیم غذایی»، عبارتی تکراری است که در هر خانواده‌های ایرانی، بارها و بارها مورد استفاده قرار می‌گیرد. رشته‌های تخصصی و فوق‌تخصصی تغذیه در دانشگاه‌های گوناگون در سراسر جهان راه‌اندازی شده است و ارتباط تغذیه با ایجاد و درمان بیماری‌های مختلف، یکی از مباحث مهم محافل علمی دنیاست. در طب اسلامی ـ ایرانی(بومی) نیز «تغذیه» جایگاهی بسیار ویژه دارد و هدف از تألیف این کتاب نیز نوشتن مقدمه‌ای بر بهداشت تغذیه از دیدگاه طب اسلامی ـ ایرانی(بومی) است.

ابوعلی سینا می‌گوید: آنچه که شما می‌خورید جزو بدن شما خواهد شد، پس واجب است که انسان عاقل، سالم بودن غذایی را طلب نماید که جزو بدن او خواهد شد[1] و طبیعی است که در صورت تناول غذایی نامناسب، آنچه که جایگزین بخش‌های از دست‌رفته بدن ما می‌شود، ناسالم و زیان‌بار است.

رسول گرامی اسلام می‌فرماید: «اَلمِعدَهُ بَیتُ کُلِّ داء و الحِمیَهُ رَأسُ کُلِّ دَواء»، یعنی: «معده، خانهٔ تمامی بیماری‌ها و پرهیز، اساس تمامی داروهاست».

با توجه به آنکه نیازهای بدن ما از تغذیه تأمین می‌شود و معده، جایگاه ورود تمامی مواد غذایی است، منزلگاه هر نوع بیماری خواهد بود و پرهیز، به مفهوم درست خوردن با همه وجوه آن، اساس حفظ بدنی پاک و سالم است.

حکیم محمدکاظم گیلانی، از دانشمندان بزرگ طب اسلامی ـ ایرانی(بومی) ایران، می‌گوید: «بدان‌که علم حفظ صحت، منقسم می‌گردد به دو قسم: اول، علم به تدبیر ابدان صحیحه (سالم) است... و این را علم حفظ‌الصحه نامند؛ دوم، علم به تدبیر ابدان مریضه (بیمار) است و

---

۱. مفردات مخزن الادویه، محمدحسین عقیلی علوی خراسانی، تصحیح دکتر محمدرضا شمس اردکانی، روجا رحیمی و فاطمه فرجادمند، تهران، نشر اندیشه ظهور با همکاری دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۹۸۳۱

این را علم علاج خوانند....»[1]

علم به تدبیر ابدان صحیحه، به معنی طرز اداره کردن و سالم نگه داشتن جسم و روح در یک زندگی سالم و همان چیزی است که امروز به عنوان علم تدبیر زندگی یا Life Management خوانده می‌شود.

از دیدگاه طب اسلامی ـ ایرانی(بومی) ایران، یکی از مهم‌ترین پایه‌های حفظ صحت و پیشگیری از بیماری‌ها، تغذیه صحیح است.

محمدبن زکریای رازی نخستین کسی در تاریخ طب اسلامی ـ ایرانی(بومی) است که کتابی مستقل دربارهٔ تغذیه به نام «منافع و ضررهای غذاها»[2] تألیف نمود. رازی در این کتاب با دقت تمام، فوائد هر یک از غذاها را ذکر می‌کند و همچنین نحوهٔ دفع ضرر آنها با غذاهای دیگر یا با داروهای بسیار ساده و ارزان و سهل‌الوصول را بیان می‌نماید.

رازی اعتقاد داشت که طبیب باید تا جایی که ممکن است بیماران را با استفاده از غذاها درمان کند و اگر به دارو نیاز افتد، داروی مفرد بر داروی مرکّب ارجح است.

این حکیم بزرگ، در این کتاب با زبانی ساده و روان، کاربرد درمانی غذاها را به روش‌های بسیار ساده که برای تمامی خانواده‌ها امکان‌پذیر است، بیان می‌کند. برای مثال او ترکیبی از عسل و انجیر را برای سرفه، یبوست و عوارض ریوی و شربت آلو را برای رفع یبوست، دفع صفرا و عطش بیان می‌دارد و استفاده از بادام شیرین پوست‌کنده و کتیرا و نشاسته و فلوس را برای عوارض و دردهای کیسه صفرا، مجاری ادراری و کلیه ارائه می‌نماید و ده‌ها ترکیب غذایی دیگر که تأثیرات درمانی با ارزشی دارند.

پس از رازی نیز، بزرگان طب اسلامی ـ ایرانی(بومی) مانند علی‌بن عباس اهوازی، شیخ‌الرئیس پورسینا و... و بسیاری از مؤلفان کتب طب سنتی، به تغذیه اهمیت قابل توجه‌ای داده‌اند و بخش بزرگی از کتاب‌های ایشان در ارتباط با تغذیه است.

امروزه نیز در تمامی مجلات، روزنامه‌ها و نشریات عمومی، به‌صورت روزانه و به‌طور مداوم، مطالبی دربارهٔ تغذیه گنجانده می‌شود و بویژه تغذیه و رژیم‌های لاغری و چاقی همواره جایگاه ویژه‌ای را به خود اختصاص می‌دهند.

کتابی که به خوانندگان عزیز تقدیم می‌شود، حاصل پژوهشی گروهی برای عرضه بخش‌هایی از مهم‌ترین موضوعات مربوط به اصول تغذیه صحیح است که البته با توجه به گستردگی شگفت‌انگیز این دانش، صرفاً به عنوان مقدمه‌ای محسوب می‌شود و به یاری خداوند،

---

۱. حفظ‌الصحه ناصری، تصحیح و تحقیق دکتر رسول چوپانی، طرح احیای میراث مکتوب طب اسلامی ـ ایرانی(بومی) ایران، انتشارات المعی، ص ۹۶.

۲. منافع الاغذیه و مضارها، ابوبکر محمدبن زکریای رازی. ترجمه دکتر سید عبدالعلی علوی نائینی. تهران ۳۴۳۱.

کتاب‌های مفصل و تخصصی‌تر در جنبه‌های مختلف تغذیه در طب اسلامی ـ ایرانی(بومی) ایران، به دنبال این مقدمه انتشار خواهد یافت.

در این کتاب، فصول ذیل به ترتیب تقدیم خوانندگان گرامی می‌شود:

شناخت طبیعت بدن انسان‌ها یا مزاج آنها

با توجه به آنکه هرکدام از ما دارای مزاج یا طبیعت ویژه خود هستیم، شناخت این مزاج ما را در انتخاب روش درست تغذیه کمک خواهد کرد.

مفهوم گرمی و سردی و طبایع غذاها

آگاه شدن از مفهوم گرمی و سردی و شناخت طبیعت یا مزاج غذاها به ما این امکان را می‌دهد که در انتخاب غذای متناسب با بدن و شرایط جسمی خود، درست عمل کنیم.

انواع مواد غذایی و چگونگی مصرف آنها

اگر ویژگی‌ها و منافع و مضار مواد غذایی و زمان درست و چگونگی مصرف آنها را بدانیم، می‌توانیم به آسانی از آنها در حال سلامت و بیماری خود استفاده کنیم. در این قسمت از کتاب جزئیات بیشتری از انواع مواد غذایی با جداول ویژه بیان خواهد شد.

اهمیت آب، نمک و روغن در بدن و در نوع تغذیه

آب و نمک و روغن، سه مادهٔ غذایی مهم‌اند که با توجه به گستردگی مصرف و تأثیرات مهمی که بر تندرستی یا بیماری انسان دارند، فصلی ویژه به آنها اختصاص داده شده و تقدیم خوانندگان می‌شود.

ظروف

با توجه به اهمیت ظروف غذا در حفظ تندرستی انسان یا لطمه به آن، فصلی مستقل به ویژگی‌های ظروف غذا اختصاص داده شده و انواع ظروف سالم و مفید نیز ذکر می‌گردد.

مواد غذایی مضر، اثرات و جایگزین‌های آنها

در این قسمت از کتاب، با مواد غذایی مضر که در حال حاضر در دسترس همگان است، آشنا می‌شویم.

هدف از این بخش ارائه رهنمودهایی در جهت جایگزین نمودن مواد غذایی مضر با غذاهای سالم است که در قالب جداول خاصی به تفصیل ذکر شده‌اند.

به یاری خداوند و در صورت امکان، در کتب آتی تغذیه از این سلسله، روش‌های آشپزی

طب اسلامی ـ ایرانی(بومی) در تغذیه و بیماری‌ها نیز به صورت مستقل منتشر خواهد شد.

ان‌شاءالله

گروه نویسندگان

شناخت طبیعت بدن انسان‌ها یا مزاج

فصل ۱

شناخت طبیعت بدن انسان‌ها یا مزاج

طبیعت بدن خود را بشناسیم

تنوع و گوناگونی آدمیان به علت تفاوت مزاج آنهاست.

واژهٔ مزاج برای همه ایرانیان واژه‌ای کاملاً آشناست؛ مثلاً افرادی که زود عصبانی می‌شوند را، آتشین‌مزاج می‌خوانند یا افراد دیرجوش و کم‌حرف و غیرفعال را سردمزاج می‌نامند. اما معنی مزاج چیست؟ چگونه می‌توانیم مزاج خود را، یا به تعبیری درست‌تر، طبیعت بدن خود را بشناسیم؟ اختلاف طبایع افراد، همیشه مورد کنجکاوی و سؤال بوده است. در یک روز پاییزی، به مردمی که بیرون از منازل خود در حال حرکت به سمت محل کارشان هستند، دقت کنید؛ تعدادی با پالتو و شال و کلاه، تعدادی با یک ژاکت معمولی و تعدادی فقط با یک پیراهن بیرون آمده‌اند، اینها چه تفاوتی دارند؟ بعضی خیلی زود چاق می‌شوند و عده‌ای با وجود خوردن مقدار قابل توجهی غذا، همچنان اندام مناسبی دارند؛ برخی خواب سبک دارند و ساعات خوابشان کم است و عده‌ای خواب سنگین و طولانی دارند؛ بعضی‌ها خیلی تند و تیز هستند و بلند و سریع حرف می‌زنند، در حالی‌که برخی خیلی آرام و منقطع و با تأنی صحبت می‌کنند؛ افرادی با خوردن یک خیار، دل‌درد می‌گیرند و به قول معروف سردی‌شان می‌شود، در حالی‌که بعضی‌ها با خوردن نیم‌کیلو خیار هم هیچ واکنشی ندارند؛ شاید آزمایش‌های بالینی همه این افراد سالم باشد و از لحاظ بررسی خون و بافت‌های بدن و اعضاء و تمام موارد آزمایشگاهی طبیعی باشند؛ پس اختلاف این افراد در کجاست؟

جواب تمامی این پرسش‌ها را در طب اسلامی ـ ایرانی(بومی) و در بحث طبایع یا مزاج‌ها پیدا می‌کنیم. طبیعت انسان‌ها با هم تفاوت دارد، اگر بخواهیم سبک زندگی سالم و روش دستیابی به سلامت واقعی را تجربه نمابیم، باید به جسم و روان آدمی از دیدگاه طب اسلامی ـ ایرانی(بومی) یا طب مزاجی ایران نظر کنیم.

دانستن طبیعت بدن چه فایده یا تأثیری دارد؟

تمامی جنبه‌های زندگی ما، تحت تأثیر طبیعت بدن‌مان قرار دارد. نوع غذایی که می‌خوریم، می‌تواند تأثیرات بسیار مهمی بر تمامی اعضای بدن ما، از مغز و اعصاب گرفته تا قلب و معده و کبد و کلیه‌ها داشته باشد، تا حدی که در بعضی از انواع مزاج، خوردن یک غذای نامناسب می‌تواند عواقب زیادی داشته باشد. مثلاً در ساده‌ترین حالات، افرادی را می‌بینید که حتی با خوردن یک خرما، بدنشان جوش می‌زند.

عقیلی خراسانی، از دانشمندان بزرگ طب اسلامی ـ ایرانی(بومی) ایران، در کتاب ارزشمند خود «خلاصه‌الحکمه» به نکته‌ای اشاره می‌کند که مفهومش این است: اگر بخواهید صحت یا سلامت هر مزاجی را حفظ کنید، باید کیفیت و ماهیت غذا، شبیه به مغتذی (فرد تغذیه‌کننده) باشد به‌گونه‌ای که آنچه وارد بدن فرد می‌شود، منافی و مزاحم نباشد.[1] غذای نامناسب با مزاج شما، می‌تواند موجب تغییرات خواب، حالات عصبی، اختلال حافظه، اختلال هضم، اختلال دفع، عوارض پوستی، نشانه‌های درگیری کبد و قلب و اندام‌های تناسلی گردد. نوع نوشیدنی‌ها، لباس‌ها، هوای استنشاقی، مقدار حرکت و استراحت روزانه، چگونگی دفع و حالت‌های عصبی و روانی، مستقیماً با حالات طبیعی یا مزاجی مرتبط هستند؛ بنابراین برای داشتن زندگی سالم و طبیعی، وزن مناسب و آرامش روحی، همه ما نیازمند به شناختن مزاج یا طبیعت خود هستیم.

مزاج خود را چگونه بشناسیم؟

پیش از آنکه به این بخش بپردازیم، لازم است که با چند اصطلاح در طب اسلامی ـ ایرانی(بومی) آشنا شویم:

از دیدگاه طب اسلامی ـ ایرانی(بومی) عوامل تشکیل‌دهنده جهان خلقت و بدن انسان، چهار عنصر اصلی است:

الف) **آتش** که گرم و خشک است.

ب) **هوا** که گرم و تر است.

ج) **آب** که سرد و تر است.

د) **خاک** که سرد و خشک است.[2]

هرچه که در نظام خلقت وجود دارد یا در بدن انسان هست، از این عناصر تشکیل شده است. پایداری، شکل‌دهی و ثبات اشکال موجودات زنده و غیرزنده به خاطر عنصر خاکی است

---

۱. خلاصه‌الحکمه، تصحیح استاد اسماعیل ناظم، نشر اسماعیلیان، جلد دوم، ص ۱۸.

۲. القانون الصغیر فی‌الطب، محمود بن محمد بن عمر چغمینی، ترجمه دکتر محمدتقی میر، نشر دانشگاه علوم پزشکی ایران، ص ۱

و آب، موجب شکل‌پذیری و روانی و انعطاف‌پذیری است. وجود هوا در موجودات موجب ایجاد تخلخل، لطافت و سبکی است و وظیفهٔ عنصر آتش عنصر افزایش لطافت و سبکی و حرکت است. غذایی که می‌خوریم نیز از این عناصر تشکیل یافته است. هنگامی که غذا وارد بدن ما می‌شود هضم اوّل آن در معده انجام می‌شود و سپس به کبد می‌رود. نتیجه و حاصل هضم دوّم غذا در کبد، چهار خلط است که نام و خصوصیات آنها به قرار زیر است:

الف) خلط دم یا خون که گرم و تر است و خلطی است قرمزرنگ، بی‌بو و شیرین.

ب) خلط صفرا که گرم و خشک و تلخ‌مزه و رنگ آن، قرمز روشن و مایل به زرد است. صفرا، کفِ خون است و موجب لطافت خون و افزایش قدرت نفوذ آن می‌شود.

ج) خلط بلغم که سرد و تر، بی‌بو و مایل به شیرینی است. این خلط با خون می‌آمیزد و در شرایط لازم می‌تواند به خون تبدیل شود.

د) خلط سودا که سرد و خشک و مزهٔ آن ترش با گسی بسیار است. سودا، دُردی یا رسوبِ خون طبیعی است و برای تغذیه اعضای خاصی مانند استخوان‌ها به کار می‌رود و ریزش آن به معده از جانب طحال موجب ایجاد اشتهاست.[1]

بدن همه انسان‌ها از این چهار خلط تشکیل یافته است اما نسبت آنها در افراد مختلف فرق می‌کند.

در تعدادی، خلط خون یا دَم بیشتر از سایر اخلاط است، این افراد مزاج گرم و تر دارند و آنها را دموی می‌گویند؛

در تعدادی، خلط صفرا بیشتر از سایر اخلاط است، این افراد مزاج گرم و خشک دارند و آنها را صفراوی می‌گویند؛

در تعدادی، خلط بلغم بیشتر است، این افراد مزاج سرد و تر دارند و آنها را بلغمی می‌گویند؛

و در تعدادی، خلط سودا بیشتر است، این افراد مزاج سرد و خشک دارند و به آنها سوداوی می‌گویند.

اما در تعدادی نیز این اخلاط نسبتاً در حالت تعادل هستند، این افراد مزاج معتدل دارند.

اما شما در کدامیک از این تقسیم‌بندی‌ها جای می‌گیرید و مزاج شما کدام است؟ به جدول‌های چهارگانه صفحات بعد مراجعه کنید و بر اساس ویژگی‌های جسمی و روانیِ‌تان، مزاج خود را ارزیابی نمائید. البته در اینجا باید دو نکته را یادآور شد: یکی اینکه لزوماً همه ویژگی‌های یک مزاج خاص در یک فرد دیده نمی‌شود و در تعیین مزاج افراد باید به غلبه ویژگی‌های یک مزاج توجه کرد و دوّم اینکه حالت پنجمی نیز داریم، یعنی حالتی که این

---

۱. قانون در طب، شیخ‌الرئیس پورسینا، ترجمه و تحقیق علیرضا مسعودی، نشر مرسل، صص ۳۳۳ تا ۴۴۳

و آب، موجب شکل‌پذیری و روانی و انعطاف‌پذیری است. وجود هوا در موجودات موجب ایجاد تخلخل، لطافت و سبکی است و وظیفهٔ عنصر آتش عنصر افزایش لطافت و سبکی و حرکت است. غذایی که می‌خوریم نیز از این عناصر تشکیل یافته است. هنگامی که غذا وارد بدن ما می‌شود هضم اوّل آن در معده انجام می‌شود و سپس به کبد می‌رود. نتیجه و حاصل هضم دوّم غذا در کبد، چهار خلط است که نام و خصوصیات آنها به قرار زیر است:

الف) خلط دم یا خون که گرم و تر است و خلطی است قرمزرنگ، بی‌بو و شیرین.

ب) خلط صفرا که گرم و خشک و تلخ‌مزه و رنگ آن، قرمز روشن و مایل به زرد است. صفرا، کفِ خون است و موجب لطافت خون و افزایش قدرت نفوذ آن می‌شود.

ج) خلط بلغم که سرد و تر، بی‌بو و مایل به شیرینی است. این خلط با خون می‌آمیزد و در شرایط لازم می‌تواند به خون تبدیل شود.

د) خلط سودا که سرد و خشک و مزهٔ آن ترش با گسی بسیار است. سودا، دُردی یا رسوبِ خون طبیعی است و برای تغذیه اعضای خاصی مانند استخوان‌ها به کار می‌رود و ریزش آن به معده از جانب طحال موجب ایجاد اشتهاست.[1]

بدن همه انسان‌ها از این چهار خلط تشکیل یافته است اما نسبت آنها در افراد مختلف فرق می‌کند.

در تعدادی، خلط خون یا دَم بیشتر از سایر اخلاط است، این افراد مزاج گرم و تر دارند و آنها را دموی می‌گویند؛

در تعدادی، خلط صفرا بیشتر از سایر اخلاط است، این افراد مزاج گرم و خشک دارند و آنها را صفراوی می‌گویند؛

در تعدادی، خلط بلغم بیشتر است، این افراد مزاج سرد و تر دارند و آنها را بلغمی می‌گویند؛

و در تعدادی، خلط سودا بیشتر است، این افراد مزاج سرد و خشک دارند و به آنها سوداوی می‌گویند.

اما در تعدادی نیز این اخلاط نسبتاً در حالت تعادل هستند، این افراد مزاج معتدل دارند.

اما شما در کدامیک از این تقسیم‌بندی‌ها جای می‌گیرید و مزاج شما کدام است؟ به جدول‌های چهارگانه صفحات بعد مراجعه کنید و بر اساس ویژگی‌های جسمی و روانیِ‌تان، مزاج خود را ارزیابی نمائید. البته در اینجا باید دو نکته را یادآور شد: یکی اینکه لزوماً همه ویژگی‌های یک مزاج خاص در یک فرد دیده نمی‌شود و در تعیین مزاج افراد باید به غلبه ویژگی‌های یک مزاج توجه کرد و دوّم اینکه حالت پنجمی نیز داریم، یعنی حالتی که این

---

۱. قانون در طب، شیخ‌الرئیس پورسینا، ترجمه و تحقیق علیرضا مسعودی، نشر مرسل، صص ۳۲۳ تا ۴۴۳

ویژگی‌ها، همه در حد متوسط یا متعادل هستند.

جدول تشخیص مزاج[1]

مزاج گرم و تر (دموی)	*هیکل دموی‌ها درشـت است؛ موی پُرپشت دارند و پوستشان سرخ و سفید است؛ عروق روی دسـت‌ها برجسته اسـت؛ نبض آنها پُر و قوی است؛ در لمس، پوست بدنشان گرم و مرطوب است؛ قدرت حرکات بدنی آنها بالاست و صدایی رسا و محکم دارند؛ خواب خوبی دارند، هر چند بی‌خوابی را هم تا حدی تحمل می‌کنند؛ قدرت هضم و اشتهایشـان خوب اسـت و معمولاً یبوسـت ندارند؛ تحمل گرما و سـرمای زیادی دارند، اما بیشتر خنکی و سرما را ترجیح می‌دهند؛ مزه مورد علاقه آنها شیرینی و ترشی است و میل و توان جنسی آنها بالاست.* ***از لحاظ ساختار روانی:*** *دموی‌ها معمولاً افرادی آرام، خوش‌خلق و صمیمی هسـتند؛ افراد شـجاع و جسـوری هستند و معمولاً پیشرو و رهبر گروهند، بی‌خیال و سرزنده و اغلب بی‌حساب و کتاب‌اند؛ دیر خشمگین می‌شوند اما اگر عصبانی شوند، احتمال دارد رفتارهای مخاطره‌آمیز از خود نشان دهند.*

۱. برای مطالعه بیشتر موضوع تشخیص مزاج، به کتاب «کامل الصناعه الطبیه» اثر علی‌بن عباس اهوازی، جلد اول، مبحث مزاج و کتاب «ذخیره خوارزمشاهی» اثر سیداسماعیل جرجانی، گفتار دوم: اندر یاد کردن مزاج، مراجعه فرمائید.

مزاج گرم و خشک (صفراوی)

افرادی لاغر هستند اما استخوان‌بندی آنها درشت است؛ موهای پُرپشت و سیاه و گاهی مجعّد دارند و به علت حرارت و خشکی زیاد، بیشتر مستعد تاسی سر هستند؛ سفیدی چشم آنها مایل به زرد و عروق روی دست آنها برجسته است؛ نبض سریع و قوی دارند؛ در هنگام لمس، پوست بدنشان گرم و خشک است؛ قدرت و سرعت حرکات بدنی آنها بالاست و پیوسته، سریع و بلند صحبت می‌کنند؛ خوابشان کم و سبک است؛ قدرت هاضمه آنها خوب است و معمولاً یبوست دارند؛ گرما را تحمل نمی‌کنند، فصل تابستان برایشان غیرقابل تحمل است و بیشتر زمستان را دوست دارند؛ تمایل به ترشی دارند و از نظر جنسی تمایل بالا اما توان متغیر دارند.

از لحاظ ساختار روانی:

از حافظه و قدرت یادگیری بالایی برخوردارند؛ افرادی بسیار پُرجنب و جوش، باهوش و فعال هستند؛ روابط اجتماعی آنها قوی است؛ آتشین‌مزاج، عجول و بی‌قرارند؛ خیلی زود عصبی و خشمگین می‌شوند، اما فوراً پشیمان می‌گردند؛ اصولاً مزاج‌های گرم، یعنی دموی‌ها و صفراوی‌ها، از لحاظ اعمال بدنی و خصوصیات حیاتی از قدرت بالایی برخوردارند؛ گرما موجب افزایش کارکرد اعضای مختلف، از مغز و اعصاب گرفته تا اندام‌های تناسلی می‌گردد.

مزاج سرد و تر (بلغمی)

هیکل بلغمی‌ها معمولاً درشت است اما چربی بدن آنها بیشتر از عضلات است و معمولاً چاق و پُرچربی هستند؛ پوستشان سفید است و موهای کم‌پشت و لختی دارند؛ نبض آنها کند و نرم است و چندان قوی نیستند؛ در لمس، پوست بدنشان سرد و مرطوب و نرم است؛ در حرکات کند و آرام هستند و با تأنی صحبت می‌کنند؛ خواب آنها سنگین و زیاد است؛ اشتهایشان زیاد نیست و قدرت هضم بالایی ندارند؛ از نظر میل و قدرت جنسی در حد قابل انتظار نیستند و سردی و رطوبت بدن، توان جنسی آنها را کاهش می‌دهد.

از لحاظ ساختار روانی:

بلغمی‌ها معمولاً افرادی آرام، تسلیم‌پذیر و مسالمت‌جو هستند؛ چندان خود را درگیر نمی‌کنند؛ بیشتر دوراندیش و بااحتیاط هستند و در انجام امور از خود شجاعت نشان نمی‌دهند؛ روابط اجتماعی آنان چندان قوی نیست و از حافظه و قدرت تمرکز بالایی برخوردار نیستند؛ دیر عصبانی می‌شوند و صبور، کُند و کم‌انرژی‌اند.

مزاج سرد و خشک (سوداوی)

هیکل سوداوی‌ها حالت مینیاتوری دارد، یعنی اغلب افرادی هستند لاغر، با استخوان‌های نازک و کشیده؛ رنگ پوست سوداوی‌ها از سفید تا سبزه و تیره متغیر است؛ موی بدن آنها کم است و موی سر، به علت سردی و خشکی، زودتر دچار سفیدی یا حالت گندمگون می‌شود؛ نبض آنها تقریبا کند، اما سفت و باریک است؛ در لمس، بدنشان سرد و خشک و پوستشان سفت است؛ حرکاتشان از حالات آرام و کند تا معمولی متغیر است؛ با احتیاط و دقت صحبت می‌کنند، در نتیجه کلامشان سریع و بلند نیست؛ از خشکی بینی شکایت دارند؛ زود، سیر و سریع، گرسنه می‌شوند؛ قدرت هاضمه بالایی ندارند؛ از نظر قدرت و میل جنسی در درجه پایین هستند و تمایلشان به رفتار محبت‌آمیز بیش از آمیزش جنسی است.

از لحاظ ساختار روانی:

افراد سوداوی‌مزاج افرادی خشک، کم‌معاشرت، تابع مقررات و فنی، دقیق، حسابگر، دوراندیش و اغلب سمج هستند و در صورت خروج از تعادل، بیشتر مستعد افکار و خیالات و بدبینی و ظنّ و گمان هستند؛ قدرت حافظه آنها در حد معمول است؛ اگر نسبت به کسی کینه داشته باشند، از دل بیرون نخواهند کرد؛ اصرار دارند که هر کاری را به انجام برسانند و جنبه عقلانی امور را بیشتر مدنظر دارند؛ دوستی با سوداوی‌ها کار ساده‌ای نیست.

مفهوم گرمی و سردی و طبایع غذاها

فصل ۲

مفهوم گرمی و سردی و طبایع غذاها

مفهوم واقعی گرمی، سردی، خشکی و تری غذاها و داروها چیست؟

جملاتی از این دست که: «ماهی را با دوغ نخورید، هر دو سرد است، سردی می‌کنید، حالتان به هم می‌خورد»، «در خوردن خرما افراط نکنید، گرمی است، جوش می‌زنید»، «بچه‌ها را از خوردن خیار به مقدار زیاد منع کنید، سرد است، دل درد می‌گیرند» و... را تا به حال بسیار شنیده‌اید. سردی و گرمی و خشکی و تری، در بدن انسان و در اعمال و رفتار بدن و خصوصیات شخصیت آدمی معنا پیدا می‌کند. در کتاب‌های مرجع طب اسلامی ـ ایرانی(بومی) آمده است که مثلاً منظور از گرمی و سردی غذا و دارو آن نیست که در هنگام لمس، گرم یا سرد باشند، بلکه منظور آن است که این مواد پس از ورود به بدن و فعل و انفعال با قوه حیات و نیروی مدبّر بدن، موجب گرمی، خشکی، سردی، یا تری در اعضا می‌گردند. به عنوان مثال مصرف غذا یا داروی گرم می‌تواند در مغز و اعصاب، موجب افزایش فعالیت، کم‌خوابی، افزایش هوش، تحریک‌پذیری و حالت عصبی شود؛ در دستگاه گوارش، توان هضم را بالا ببرد اما فرد را دچار یبوست و خشکی دهان کند؛ در قلب، افزایش ضربان و قدرت پمپاژ قلب را موجب شود؛ تحرکات فرد را قدرتمند و سریع کند و میل و قدرت جنسی را بیافزاید. اما در مقابل، مصرف مواد سرد می‌تواند موجب انباشت چربی و چاقی شود و... بر تمام ارگان‌ها اثر گذارد، حتی افراد سرد در روابط اجتماعی چندان موفق نیستند. گرمی موجب شجاعت و سردی موجب ترس می‌شود و.... تمام حالات ناشی از گرمی که در بالا ذکر شد را می‌توانید برای سردی معکوس نمائید.

در تری یا مصرف مواد تر نیز تمام بدن تحت تأثیر قرار می گیرد. بدن افراد مرطوب، درشت است. در مغز، تری موجب افت نسبی عملکرد یا تعدیل گرما می گردد و سرعت حرکات و حالت عصبی را تعادل می بخشد، اما خواب را بیشتر می کند و در نتیجه افرادی که گرم و تر هستند، حرکات متعادل تر و کنترل شده تری در

مقایسه با افراد گرم و خشک دارند. خشکی نیز در تمام بدن تأثیر دارد. در مغز، موجب کاهش خواب، ریزبینی و دقت غیر طبیعی، توجه بیش از معمول به مسائل و گاهی وسواس و بدگمانی می شود. خشکی در دستگاه گوارش، با خشکی دهان، یبوست و اختلال هاضمه همراه است و بدن را چروکیده یا غیر منعطف و مقداری سفت می کند و بر عملکرد دستگاه جنسی اثر نسبتاً بازدارنده‌ای دارد. پس هر گاه گفتیم که این غذا گرم، سرد، خشک یا تر است، شما خواهید دانست که چه اثری بر بدن و حالات عصبی و روحی ما خواهد داشت.

رژیم غذایی ما باید چگونه باشد؟

تمام مواد خوراکی، اعم از آشامیدنی و خوردنی‌ها و تمامی داروها دارای مزاج مخصوص به خود هستند و تقسیم‌بندی مزاجی آنها عیناً مانند آدمی است و هشت حالت کلی و یک حالت متعادل را می‌توانیم برای آنها نیز در نظر بگیریم[۱].

اگر هر کدام از ما در خوردن غذای گرمی مانند خرما افراط کنیم، امکان دارد به خشکی دهان، بی‌قراری، اختلال خواب، جوش‌های متعدد در بدن و عوارض دیگر غلبهٔ مزاج گرم مبتلا شویم. بویژه افراد گرم‌مزاج در صورت افراط، سریع‌تر به این حالات دچار می‌شوند.

عکس این حالت هم صادق است؛ حتماً تا به‌حال شده که از خوردن خیار زیاد منع شوید تا مبادا سردی کنید و دچار دل‌درد شوید یا شنیده‌اید که باید از خوردن همزمان دو غذای سرد (مانند ماهی و ماست)، پرهیز کنید زیرا امکان دارد حالتان را به هم بزند. این نشانه‌ها نیز در افراد سردمزاج خود را سریع‌تر نشان می‌دهد.

شاید بپرسید که چگونه می‌توانیم رژیم غذایی خود را تشخیص دهیم؛ حکمای ما معتقدند که انسان در حال تندرستی باید غذاهای مناسب مزاج خود را استفاده کند و در حال بیماری و سوءمزاج از خوراک‌هایی با مزاج مخالف استفاده نماید. پس جواب ساده است، اصولاً افرادی که طبیعت خود را می‌شناسند، باید غذاهایی را مصرف کنند که با مزاج آنها سازگار است، یعنی مزاج غذا با مزاج بدنشان یکسان است. البته افراط در این کار، علایم تشدید آن مزاج را ظاهر خواهد کرد. اما اگر دقت کنید، بیشتر افراد جامعه به علت عدم آگاهی از تغذیه درست، از حالت طبیعی خارج شده‌اند که باید به حالت طبیعی خود برگردند. به همین خاطر مثلاً در هنگام مراجعه افراد با طبع گرم و خشک، غذای سرد و تر، یعنی معکوس آن، توصیه می‌شود. در سایر مزاج‌ها نیز به همین شکل عمل می‌شود و باید به‌طور معمول، رژیم غذایی با مزاج مخالف را تجویز نمود.

---

۱. حالت‌های کلی مزاج‌ها به این قرار است: گرم، سرد، خشک، تر، گرم و خشک، گرم و تر، سرد و خشک، سرد و تر و متعادل

درجات گرمی، سردی، خشکی و تری غذاها و داروها

همان‌طور که توضیح داده شد، غذاها نیز مانند انسان‌ها و سایر موجودات، دارای کیفیت‌های چهارگانه گرمی، سردی، خشکی و تری هستند، اما این خصوصیات شدت و ضعف دارد. در طب اسلامی ـ ایرانی(بومی) ایران، به‌طور کلی چهار درجه کیفیت برای غذاها و داروها در نظر گرفته شده است البته درجات بالای کیفیت فقط مربوط به داروهاست.

اما منظور از درجات چهارگانه چیست؟

هدف از تقسیم‌بندی درجات غذاها و داروها تعیین میزان تأثیرگذاری آنها بر بدن و اعمال آن می‌باشد.

درجه اول:

مرتبه‌ای است که دارو یا غذا در مقادیر کم، کیفیت غالب و زائد ایجاد نمی‌کند؛ به این معنا که گرمی، سردی، خشکی یا تری بدن و نتایج آن، یعنی اعمال بدن را تغییر نمی‌دهد به حدی که کیفیت جدیدی بر بدن غلبه نماید. اما مقدار بسیار و تکرار آن، تغییر مختصری ایجاد می‌نماید یعنی مثلاً اگر به‌صورت روزمره استفاده شود تغییراتی در مزاج ایجاد می‌کند. علائم این گروه از غذاها یا داروها می‌تواند با تغییرات رنگ چهره یا نبض خود را نشان دهد. مثال این گروه از خوردنی‌ها اسفناج، باقلا، انجیر، نخود، گلاب و بنفشه است.

درجه دوم:

در این درجه، مقدار کم دارو کیفیت زائد و غالب ایجاد می‌کند، یعنی فرد به‌طور محسوس تغییر در بدن را احساس می‌کند. اگر یک قاشق مواد درجه دوّم مانند سماق یا دارچین استفاده نمائید، اثر سرد و خشک سماق یا گرم و خشک دارچین را احساس می‌کنید اما اگر در آن زیاده‌روی کنید، موجب فساد یا اختلال اعضای بدن نمی‌شود.

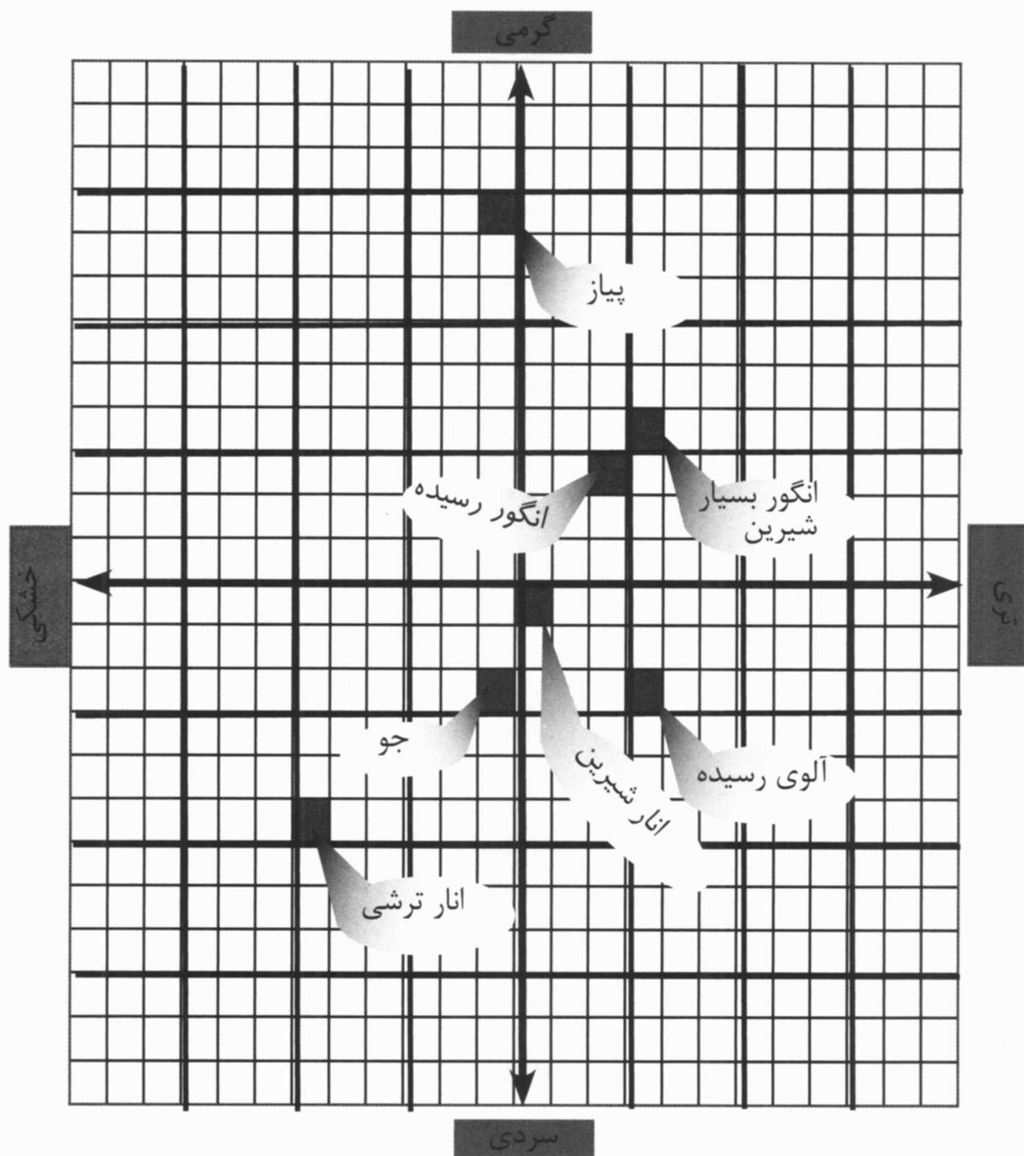
درجه سوم:

مقدار کم این خوردنی‌ها موجب آثار واضح در بدن و مقدار زیاد یا تکرار آن، موجب نقصان و اختلال در بدن می‌شود اما مرگ‌آفرین یا مهلک نیست. مانند زردچوبه، فلفل یا گلپر که به‌صورت عادی مقدار بسیار کمی از آنها در غذاها مصرف می‌شود.

درجه چهارم:

مرتبه‌ای است که در آن، مصرف دارو موجب ضرر بدن و باعث هلاکت است، مگر آنکه با شرایط ویژه و زیر نظر پزشک، به مقدار کم مصرف شود. این داروها تأثیر زیادی بر قوا و ارواح و حرارت غریزی دارند و موجب از کار افتادن آنها می‌شوند، مانند شوکران، تاتوره و انواع سموم مهلک.

البته در طب ایرانی این مراتب یا درجات چهارگانه، هر کدام به سه مرتبه «اول، وسط و آخر» قسمت تقسیم می‌گردند. مثلاً طبیعت دارچین، به درجهٔ دوّم و به مرتبهٔ آخرِ گرم و به درجهٔ دوّم و به رتبهٔ آخرِ خشک است یعنی گرم در آخر دوّم و خشک در آخر دوم. جهت سهولت فهم این درجه‌بندی می‌توان از معیار عددی استفاده نمود، مطابق نمودار زیر که شبیه محور مختصات طراحی شده است و در آن دوازده درجه داریم، زیرا درجات چهارگانه، هر یک به سه قسمت تقسیم می‌شوند که بدین ترتیب، نمایش ویژگی‌های آنها بسیار دقیق‌تر خواهد شد. به چند مثال زیر که در جدول ترسیم شده، دقت نمائید:


گرمی
خشکی
تری
سردی
پیاز
انگور رسیده
انگور بسیار
شیرین
جو
انار شیرین
آلوی رسیده
انار ترشی

انواع مواد غذایی و چگونگی مصرف آن‌ها

فصل ۳

خوردنی‌های گرم و تر				
نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن‌الادویه	مصلح	توضیحات
ارده	۱	رهشی ص۴۱۹	سرکه، عسل	مایعی است که از کنجد نرم پوست‌کندهٔ بریان و نرم‌کوبیده تهیه شده و روغن آن جدا نشده باشد. چاق‌کننده، تقویت‌کننده نیروی جنسی و دیرهضم است. مفسد اشتها و خروج کند از معده دارد. منضج دمل‌ها و زخم‌های چرکی و مسکّن درد، گرمی و خشکی عضو می‌باشد.
انجیر تازه	۱-۲	تین ص۲۶۹	سکنجبین، شربت ریواس، شربت بالنگ	غذائیت تازهٔ آن بیشتر از دیگر میوه‌ها، لطیف‌کننده، تحلیل‌برنده، تسکین‌دهنده حرارت و تشنگی، عرق‌آور و ملیّن و مسهل بوده برای تقویت مغز و کبد، رفع گرفتگی کبد و طحال، صرع، وسواس، بواسیر، مفید است. با بادام و پسته جهت تقویت بدن‌های ضعیف و زیاد کردن عقل مؤثر است. خوردن آن با انیسون تا ۴۰ روز صبح ناشتا، چاق‌کننده بدن است. زیاد خوردن انجیر تازه برای دندان و کسانی که کبد و معده ضعیف دارند مضرّ است.
انجیر خشک	۲-۱	تین ص۲۶۹	گردو، آویشن، انیسون، بادام	در همهٔ افعال ضعیف‌تر از نوع تر، ملیّن طبع، موجب حرکت مواد زاید به طرف پوست و برای بیماری‌های رطوبی و فلج‌ها و افراد سردمزاج، درد کمر، قطره‌قطره آمدن ادرار و نعوظ مفید است.

انواع مواد غذایی و چگونگی مصرف آنها

در این فصل، جدول‌های مواد غذایی و نوع مزاج آنها آمده است. جدول مناسب مزاج خود را پیدا کنید و توجه کنید که بهتر است مواد غذایی را با مُصلح‌شان مصرف نمائید بویژه اگر مقدار بیشتر از معمول، از غذای هم‌مزاج یا مخالف مزاج خود خوردید. مُصلحات غذاها موادی هستند که به غذا اضافه می‌شوند تا شدت مزاجی آنها را تعدیل کنند و آنها را برای مزاج‌های دیگر قابل استفاده نمایند.

لازم است توجه شود که در مقابل هر ماده غذایی، چند مُصلح نوشته شده است که شما می‌توانید یکی از آنها را انتخاب کنید. در ردیف آخر جدول نیز خواص و ویژگی‌های هر ماده غذایی ذکر شده و طرز استفاده از آنها بیان شده است. مرجع نام‌ها و خواص این بخش، کتاب «مخزن‌الادویه» محمدحسین عقیلی خراسانی شیرازی[1] است که در صورت تمایل به مطالعه بیشتر، می‌توانید به آن مراجعه نمائید.

۱. مخزن‌الادویه، محمدحسین عقیلی خراسانی شیرازی، تصحیح و تحقیق: محمدرضا شمس اردکانی، روجا رحیمی و فاطمه فرجادمند، دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۱۳۸۹

خوردنی‌های گرم و تر				
نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن‌الادویه	مصلح	توضیحات
انگور	۱	عِنَب ص۵۵۹	زیره، رازیانه، تخم کرفس، غذاهای ترش، سکنجبین	تولیدکننده خون صالح، تعدیل‌کننده مزاج‌های غلیظ، دفع‌کننده اخلاط سوداوی و سوخته و چاق‌کننده بدن است. آب آن برای بیماری‌های سینه و ریه مفید می‌باشد. غوره تسکین‌دهنده حرارت خون و صفرا، اشتهاآور، قطع‌کننده بلغم معده، مقوّی کبد و بدن بوده و موجب ضعف معده‌های سرد و نیروی جنسی و یبوست می‌شود.
بادام درختی شیرین	۱	لوزالحلو ص۷۰۸	مصطکی، عسل، ربوب ترش	بهترین نوع آن، نازک پوست درشت و چرب می‌باشد. بازکننده انسداد، تقویت‌کننده مغز، قلب، کبد و چشم و نیروی جنسی، چاق‌کننده بدن، ملیّن، مفید برای حلق و سینه است. سنگین و دیرهضم بوده، بوداده آن قابض و تقویت‌کننده معده می‌باشد. مصرف زیاد آن برای معده‌های سرد و مرطوب مضر است.
بادام زمینی	۱	اسرار گیاهان دارویی/ نسخه شفا ص۱۶۴	مصطکی، عسل	خوردن آن تعادل قند را حفظ می‌کند، به هضم غذا کمک و سینه را نرم می‌کند.
بالنگو	۱	بالنگو ص۲۰۷	عسل	مقوی قلب و جهت خفقان و رفع توحش و اسهال معوی و دموی که از امعا باشد، با گلاب مجرب و به جهت مغص و زحیر مفید است.

خوردنی‌های گرم و تر				
نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن‌الادویه	مصلح	توضیحات
پاچه	-	کُراع ص۶۶۰ اکارع ص۱۷۰	سرکه، عسل و پختن آن با کرفس و دارچین گلپر، مرزه، زنجبیل	بهترین آن، پاچه بز و گوسفند جوان فربه است. لزج و دیرهضم اما مولّد خون صالح رقیق، جهت ناقهین، صاحبان بواسیر و خشونت حلق و سینه و گرفتگی صدا و سرفهٔ خشک و گرفتگی ادرار و لاغری مفرط و التیام زخم باطنی و شکستگی استخوان نافع است، با صمغ عربی جهت اسهال و شکم‌درد ناشی از پیچش روده مؤثر است، استخوان سوختهٔ آن جهت خونریزی از جراحات و با صبر جهت انداختن دانه بواسیر مؤثر است.
تخم خربزه یا طالبی	بَطّیخ ۱-۲	تخم بَطّیخ ص۲۲۲	بنفشه، عسل	افزایندهٔ ادرار، بازکنندهٔ گرفتگی‌های کبدی، پاک‌کنندهٔ کلیه و مثانه و احشاء، ملیّن طبع، افزایندهٔ قدرت جنسی، جهت سرفه‌های حار و تب و تشنگی و سوزش ادرار مفید می‌باشد.
ترب (اقسام)	۱-۲	فجل ص۵۸۵	نمک، عسل، زیره خیسانده در سرکه	بهترین نوع آن آبدار، نازک، تند، دراز و کم‌ریشه است. لطیف‌کننده و تحلیل‌برنده ورم‌ها بوده و برای بواسیر، سل، سیاتیک، روماتیسم، سنگ مثانه و... مفید می‌باشد. نکته: برای گرفتن آب ترب، ترب را ورق‌ورق کرده و سطح آن را با عسل بپوشانید و در آبکش بچینید. سپس ظرفی زیر آن بگذارید تا آب خارج‌شده، در آن جمع گردد.

خوردنی‌های گرم و تر				
نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن‌الادویه	مصلح	توضیحات
تربچه	۱-۲	فجل ص۵۸۵	نمک، عسل، زیره خیسانده در سرکه	مولّد ریاح و محرّک آروغ، برای معده مناسب نیست، اگر پس از طعام خورده شود، ملیّن و نفوذدهندهٔ غذاست و اگر پیش از غذا خورده شود، مانع نفوذ و استقرار غذا در قعر معده شده لذا موجب سنگین شدن طعام بر معده و سهولت قی کردن است، برای آب آوردن شکم و یرقان نافع است، زیاده‌روی در آن، موجب تعفن اخلاط است، با مصلح باید مصرف شود
جگر سفید	۱	ریه ص۴۲۰	شاه‌زیره، خیساندن در سرکه و سپس کباب نمودن، دارچین، حب‌الاس و شکر، مصلح معده	دیرهضم و موجب خلط بلغمی است اما برای ناقهین و بیمارانی که آرزوی گوشت دارند، کمی از گوشه نرم آن را بریده، بریان نمائید، نافع است.
جگر سیاه	۱	کبد ص۶۵۳	در سرد مزاجان: ادویه گرم، نمک، دارچین، گشنیز، شاه‌زیره، سرکه، کباب نمودن. در گرم‌مزاجان، چاک زده و نمک و صمغ عربی پاشیده، کباب شود.	غلیظ و دیرهضم و خون تولیدشده از آن سریع‌التعفن است مگر با نمک و دارچین و سرکه و گشنیز خشک که نیک بر آتش بریان کرده باشند. اگر قوهٔ هاضمه قوی باشد، جهت زخم‌های دستگاه گوارش و اسهال نافع است. بهترین آن، جگر پرندگان است بویژه مرغ، اردک و غاز چاق و جوان و بعد از آن، جگر بزغاله و بچه گوسفند یک‌ساله.

خوردنی‌های گرم و تر				
نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن‌الادویه	مصلح	توضیحات
خاکشیر	۲-۱	خبّه ص۳۵۱	کتیرا، عسل	ضدسودا و ضدآلرژی بوده، برای ضعف معده ناشی از سوءمزاج سرد، یبوست سوداوی (حتی در کودکان و نوزادان و پیران)، تورم لوزه‌ها، کم کردن ترشحات رحمی، خونریزی بواسیر، خشکی پوست، شوره سر، ریزش و خارش مو و تقویت نیروی جنسی مردان و زنان مفید است. خوردن آن با شیر، چاق‌کننده است و باعث جلای پوست صورت می‌شود.
خربزه	۲	نوعی بطیخ ص۲۲۲	آب انار ترش، سرکه	مدر، ملین، شیرافزا، عرق‌آور، محرّک اشتها و دافع سودا بوده، باعث تقویت نیروی جنسی می‌شود. ماسک خربزه جهت شفافیت پوست و رفع لک صورت مفید است. زیاد آن در گرم‌مزاجان باعث التهاب ملتحمه می‌شود. خربزه و هندوانه باید مابین دو وعده غذایی مصرف شوند. خوردن آنها بلافاصله پس از غذا، باعث فساد غذا در معده شده و ناشتا خوردن آن نیز مضر است.

خوردنی‌های گرم و تر				
نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن‌الادویه	مصلح	توضیحات
خرما	۲-۱	تمر ص۲۶۱	آب انار، بادام، سکنجبین، روغن‌ها، خشخاش، گلاب، سرکه، کاهو، شستن دهان با آب نیم‌گرم پس از خوردن آن بویژه که سماق در آن خیسانده باشند.	کثیرالغذا و تولیدکننده خون متین است. در امراض سرد و بلغمی، کمر درد و دیگر بیماری‌های مفصلی و بیماری‌های ریوی سرد مفید است. مداوم خوردن آن با مغز بادام، فوق‌العاده چاق‌کننده بدن، خوردن آن در گرم‌مزاجان و سرزمین‌های گرم برای دندان، چشم و حنجره مضر است و باعث تولید خون سوخته و سوداوی و ایجاد سردرد می‌شود.
خیار چنبر	۱	خیار شنبر ص۳۷۴	مصطکی، انیسون، روغن بادام	ملیّن سینه، ملیّن طبع، پاک‌کننده عصب، تحلیل‌برنده ورم‌ها، مسهل ملایم حتی در اطفال و زنان حامله، حتماً با مصلح خورده شود چون مضر معده است.
روغن بادام تلخ	۲-۱	لوزالمُر ص۷۰۹	شکر، نبات، بادام شیرین و عسل	مسهل اخلاط لزجهٔ چسبنده و سوداوی در نواحی معده، برطرف‌کننده چین و چروک صورت، چکاندن آن در گوش جهت درد گوش و صدای گوش مفید است.
روغن کنجد	۲	سمسم ص۴۶۹	عسل	نوشیدن و مالیدن آن جهت رفع خارش دموی و بلغمی و خشونت پوستی و شقاق مفید است.

خوردنی‌های گرم و تر				
نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن‌الادویه	مصلح	توضیحات
زبان	-	لسان ص ۷۰۱	طبخ با سرکه و یا گشنیز خشک، زیره، خولنجان، مرزه	موجب افزایش رطوبت بدن و با ادویه حاره و خوشبو، زیادکننده منی است، اما زود متعفن می‌شود لذا لازم است در سرد مزاج‌ها با سرکه، گشنیز خشک، زیره و خولنجان و در گرم مزاج‌ها با سرکه و گشنیز خشک مصرف شود.
زردآلوی رسیده	۲	مشمش ص ۷۴۲	عسل، شکر، انیسون، زنیان، مصطکی، زیره، روغن زیتون	بازکننده انسداد و ملیّن است اما زود در معده متعفن شده و باعث نفخ، آروغ ترش و تب‌های عفونی می‌شود. زیاد خوردن آن موجب برص (ویتیلیگو) می‌شود. خوردن آن بلافاصله پس از غذا و هم چنین خوردن آب پس از آن، فوق‌العاده مضر است.
زردک	۲	. جزر ص ۲۸۸	انیسون، ادویه گرم، آبکامه	مقوی معده، ملیّن، افزاینده نیروی جنسی و جوهر منی و قاطع بلغم در سینه و معده و جگر است. پخته آن با گوشت بزغاله مولّد خلط صالح است.
سیب شیرین	۱-۲	تُفّاح ص ۲۶۰	دارچین، گلنگبین، غذاهای لطیف، عسل	شادی‌بخش، مقوّی قلب و مغز و جگر، چه با خوردن و چه با بوئیدن، جهت تپش قلب، تنگی‌نفس و تقویت فم معده و افزایش اشتها مؤثر است. شیرین مفرح و ملطف روح حیوانی و سریع الاستحاله به صفرای معده لکن با آن ترکیب و دفع می‌کند..

خوردنی‌های گرم و تر				
نام خوراک	درجه	نشاني در مخزن‌الادويه	مصلح	توضيحات
سیب زمینی ترشی		اسرار گیاهان دارویی/ نسخه شفا ص۵۴۸		قوت بازکنندگـی دارد و در افزایش قوای جنسـی مؤثر اسـت اما موجب نفـخ و افزایـش ادرار و تولید اخلاط سوداوی است. برای رفع ضرر آن، آن را جوشـانده، آب آن را مکرر بریزید و سپس با گوشت و روغن بادام یا روغن گاو بریان‌شـده بـا ادویه‌جات مصرف کنید.
شبدر	۲-۱	قرط ص۶۱۶		آشـامیدن تـر و تازه آن مسـهل و خشـک آن، حابس و آشـامیدن آب تر و تـازه آن یا طبیخ خشـک آن با شکر یا انجیر و یا عسل جهت سرفه و خشونت سینه نافع است.
شقاقل	۱-۲	ص۴۹۷	عسل	قاطـع بلغم، مقوّی نیروی جنسـی، گرم‌کننـده معده و کبـد و کلیه‌ها و مضر اشتهاسـت و مربای آن با عسل، مقـوّی ارواح و قـوا و قوه جنسـی و زیادکننده منی است.
شلغم	۲-۱	شلجم ص۴۹۹	فلفل، زیره، گلنگبین، سکنجبین، شکر سرخ، خردل، سرکه، ترشی‌ها، خشخاش سیاه	ملیّن سـینه، ضدسرفه، اشـتهاآور، مقوّی قوای جنسـی و سنگ‌شـکن است اما هضم آن سخت است که باید با فلفل خورده شود.

خوردنی‌های گرم و تر				
نام خوراک	**درجه**	**نشانی در مخزن‌الادویه**	**مصلح**	**توضیحات**
شیر گوسفند تازه	۱-۲	لبن‌الضان ص۶۹۶	عسل، گلاب	مقوّی جوهر دماغ و نخاع و مقوّی باه، موجب نیکوئی رنگ رخسار، دافع اثر داروهای سمّی و همراه با روغن بادام و صمغ عربی جهت سرفه مجرّب است.
شیره انگور	۲-۱	دِبس دوشاب انگوری ص۳۸۰	تخم ریحان، خشخاش، عسل،	مولد خون صالح، چاق‌کننده، مفتّح سده‌های بدن و با سُداب جهت صرع و با افتیمون جهت وحشت و جنون مفید است. با زعفران جهت افسردگی و رفع همّ و غم و حالت غضب شدید و با شیر تازه دوشیده‌شده و اندکی بادام، جهت تپش قلب و لاغری شدید و ضعف احشاء عجیب الاثر است. با ماءالشعیر جهت شکاندن سنگ کلیه و افزایش ادرار مفید است. جهت رفع خارش دموی و بلغمی و خشونت پوستی و شقاق مجرب است (نوشیدن و مالیدن)
طالبی	۲	نوعی بطیخ ص۲۲۲	آب انار ترش، سرکه	در مبحث بطیخ بحث شد که مشابه است.
عنّاب		ص۵۵۸	شکر، مویز، گلاب، عسل، ادویه باهیه	معتدل در حرارت و برودت و مایل به رطوبت، منضج اخلاط غلیظ، ملیّن سینه و احشاء، برطرف‌کننده خشونت سینه و حلق و صدای ناشی از حرارت، صاف‌کننده خون و مولّد خون صالح، مسکّن التهاب و تشنگی و حدّت خون و درد جگر و کلیه و مثانه.

خوردنی‌های گرم و تر				
نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن‌الادویه	مصلح	توضیحات
غاز	۲	اِوَّز ص۱۸۸	آب انار، زیره، دارچین، فلفل، زنجبیل،	غلیظ‌الغـذا و دیرهضم، چاق‌کننده و محرّک نیروی جنســی می‌باشد، بهتر اســت با ادویه گرم پخته شــود چون شــدیدالحراره است، لازم است پس از ذبح ۳-۲ ســاعت زیر خاک دفن شود تا بوی زُهومت آن کم گردد، اگر خوب پخته شود جهت ریزانیدن سنگ کلیه و مثانه مفید است.
قدومه	۲-۱	تودری ص۲۶۸	زرشک	اشتهاآور، نعوظ آور و مقوّی نیروی جنســی، چاق‌کننــده، دافـع مـواد ســوداوی، تصفیه‌کننــده صدا، جهت ســرخ کردن رنـگ رخسـار و صاف نمودن بشره مناسب است.
فیسی	۲	مشمش ص۷۴۲	عسل، انیسون، زنیان، مصطکی، زیره	به خواص زردآلو مراجعه شــود. در مخزن‌الادویه آمده است که خشک آن بهتر از تازه است.
کره	۱	زَبَد ص۴۲۵	عسل، شکر سرخ، ادویه قابضه، نمک	ملیّن و چاق‌کننده بویژه با شــکر، با عســل جهت ذات‌الجنب و ذات‌الریه و مالیدن آن بر بدن جهت رفع اثر گزش حشرات و مار و هزارپا مؤثر است.

خوردنی‌های گرم و تر				
نام خوراک	درجه	نشاني در مخزن‌الادويه	مصلح	توضيحات
کنجد	۱	سمسم ص۴۶۹	بریان نمودن آن، عسل	*صالح‌الکیموس و قلیل‌الغذا، چاق‌کننده، ملیّن صوت و خشونت حلق، مصلح سودا، ملیّن روده‌ها، خوردن ۶ گرم آن با ۱۲ گرم مغز گردوی سوخته جهت قطع خون بواسیر مجرب است، خانم حامله باید از آشامیدن آب کنجد پخته با نخود پرهیز کند چون موجب سقط جنین است.*
گرمک	معتدل	بَطّیخ ص۲۲۲	آب انار ترش، سرکه	*در مبحث بطیخ بحث شد که مشابه است.*
گل گاوزبان	۱	لسان‌الثور ص۷۰۲	صندل سفید	*مفرح، مقوّی ارواح و حرارت غریزی و قلب و مغز و کبد، ملیّن و مسهل صفرا و اخلاط سوخته و سودا بوده و در رفع بیماری‌های سوداوی، خشونت نای و سینه، سرفه، تنگی‌نفس، گلو درد، وسواس، سنگ کلیه و مثانه مفید می‌باشد.*
گلابی شیرین	۰-۲ ۰-۱	کُمّثری ص۶۸۰	عسل، دارچین، هل، رازیانه، مربای زنجبیل، کندر، زیره	*در خواص از سیب بهتر بوده ومفرّح، تقویت‌کننده قلب و معده، تصفیه‌کننده خون و ملیّن است. زیاد خوردن آن در افراد سردمزاج و کسانی که ضعف معده دارند، باعث ایجاد نفخ و قولنج می‌شود.*

خوردنی‌های گرم و تر				
نام خوراک	**درجه**	**نشانی در مخزن‌الادویه**	**مصلح**	**توضیحات**
گندم	۱-۲	حنطه ص۳۴۳	سرکه کهنه، شیرینی‌های طبیعی، آبکامه	بهترین غذای افراد معتدل‌المزاج بوده، غذائیت آن زیاد و چاق‌کننده بدن و نیروبخش است ولی موجب انسداد شده و برای کسانی که در رگ‌های بدن و دل و کبد و معده و... تنگی دارند مضر می‌باشد. خوردن گندم تازه و خام، مولّد کرم معده است.
گوسفند	۲	ضان ص۵۲۱	سرکه، آبکامه، گشنیز، سماق، مرزه	موافق‌ترین گوشت برای مزاج انسان بوده و دل و جگر و کلیه آن برای تقویت قلب و کبد و کلیه انسان مفید است. گوشت آن کثیرالغذا، سریع‌الهضم، تولیدکننده خون صالح، تقویت‌کننده بدن و چاق‌کننده است. خوردن مداوم گوشت خالص و بدون استخوان آن که با سرکه و عسل پخته باشند فوق‌العاده مقوّی بدن بوده، مانع غش و خفقان می‌شود. زیاد خوردن مغز آن باعث کندذهنی و فراموشی می‌شود.
بُز		ماعز ص۷۲۳	نمک، فلفل، پیاز، دارچین، زیره، میخک، بادام، نارگیل، خرما	صالح‌الکیموس و جهت افراد گرم‌مزاج مناسب است، بویژه برای ساکنان فصول یا سرزمین‌های گرم، مولّد خون لطیف و سبک است، اما در افراد سوداوی مضر است و باید با نارگیل، خرما یا بادام مصرف شود.

خوردنی‌های گرم و تر				
نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن‌الادویه	مصلح	توضیحات
گیلاس	۱	قراصیا ص۶۱۱	مسهل هل و ملین‌ها، جوارشات حاره مقویه	جهت خشونت ریه و حلق نافع است، نباید پس از غذا خورده شود چون به خلط غالب تبدیل می‌شود. مسهل و ملیّن طبع است بویژه اگر با دانه خورده شود، شیر دانهٔ آن با یک‌دهم آن رازیانه، جهت شکستن سنگ بسیار مؤثر است. نکته: در مخزن‌الادویه آلبالو در ذیل گیلاس ذکر شده.
لوبیا (اقسام)	سرخ ۱-۲ سفید ۰-۲	۷۰۷	دارچین، زنجبیل، خردل، زیره، نمک، روغن زیتون، آویشن، سُداب، آبکامه، سقز، سکنجبین، فلفل، پختن با گوشت حیوان جوان	مسکّن حدّت صفرا، مقوّی معده و کبد گرم، دیرهضم، نفّاخ، تولیدکننده خلط غلیظ، ملیّن ریه و سینه، مدرّ، شیرافزا، چاق‌کننده بدن و محرّک نیروی جنسی می‌باشد. لوبیا قرمز گرم‌تر از سفید آن است.
ماست چکیده	۱	۶۹۷	مغز گردو، آویشن، عسل، نعناع خشک، سبزی‌های معطر.	در گرم‌مزاجان، مرطوب‌کننده و برطرف‌کننده تشنگی و تقویت‌کننده نیروی جنسی است ولی برای سردمزاجان و کسانی که معده سرد دارند مضر می‌باشد.

خوردنی‌های گرم و تر				
نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن‌الادویه	مصلح	توضیحات
مرغ محلی	۱- معتدل	دجاج ص۳۸۲	ادویه گرم، سکنجبین	پختهٔ آن کثیرالغذا، مولّد خون صالح، لطیف‌تر از بیشتر پرندگان و زیادکنندهٔ عقل و افزاینده منی است ولی اگر خوب نپخته باشد، عکس آن اثر می‌کند. آبگوشت پخته خروس پیر، محلّل، ملیّن و مخرج سودا و جهت قولنج بسیار مفید است.
موز	۰-۲	۷۵۱	نمک، مربای زنجبیل، عسل، شکر، سکنجبین بزوری و شکری معتدل	کثیرالغذا و چاق‌کننده، قابض و برطرف‌کننده ضعف کلیه بوده، خون غلیظ تولید می‌کند. ملیّن سینه بوده، دیرهضم نفّاخ است و زیاد خوردن آن بویژه در مزاج سرد و مرطوب و در سرزمین‌های رطوبی، موجب تولید آب در اعضاء و بدن و خون غلیظ و کولیت و انسداد عروقی می‌شود. ناشتا خوردن و آب خوردن بعد از آن بسیار مضر است.
میگو	۲-۱	روبیان ص۴۱۸	شاه‌زیره، قرص عود هندی	تولیدکنندهٔ خون نیکو و منی، مقوّی قوای جنسی، گرمابخش کلیه و رحم، دیرهضم، محلّل ورم‌های سخت، نمک‌سود آن محرّک قوای جنسی سردمزاجان و تولیدکنندهٔ منی ایشان و مولّد سودا و خارش است که باید با آبکامه و سرکه و رب‌های ترش و پس از آن شربت انار نعنایی و جوارش سفرجل مصرف شود.

نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن‌الادویه	مصلح	توضیحات
خوردنی‌های گرم و تر				
نان			گوشت، شکر، روغن، شیرینی‌ها، شیر، شربت عسل، سبوس	بهترین نان، نانی است که به این ترتیب حاصل شود: گندم سالم سفید رسیدهٔ تازه‌شسته که سبوس آن را به حد اعتدال (متوسط) جدا کرده باشند را آرد کنند و خمیر نمایند و ورز دهند و خمیر ترش به آن اضافه نموده، بگذارند بماند تا خمیر آن ورآید و پف کند. سپس در تنوری با حرارت معتدل، آرام پخت نمایند. نانی که گندم آن را نشسته و سبوس آن را نگرفته باشند، سریع هضم می‌شود و به راحتی از معده خارج می‌شود و مضعف بدن، و مولّد خون سوداوی، بواسیر و در بعضی مزاج‌ها، ملیّن است. نانی که سبوس آن را به کلّی گرفته باشند، به سرعت از معده خارج شده و باعث انسداد کبدی و سنگ کلیه می‌شود. نانی که سبوس آن را خوب (متوسط) گرفته باشند، کثیرالغذا و مولّد خلط متین و دیرهضم بوده، مصرف زیاد آن برای گرم‌مزاجان مضر می‌باشد. نان گندم تازه، خشک‌کننده رطوبت معده و جویدن آن برای کندی دندان مؤثر، چاق‌کننده و مقوّی بدن است و خشک آن دیرهضم بوده، باعث تشنگی می‌شود. نان حاوی شنبلیله، سیاه‌دانه و... اشتهاآور بوده و بازکننده انسداد، خشک‌کننده رطوبت و تحلیل‌برنده ریاح است.

خوردنی‌های گرم و تر				
نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن‌الادویه	مصلح	توضیحات
مویز	۲-۱	زبیب ص۴۲۷	سکنجبین، مکیدن آب میوه‌های ترش، گل گاوزبان	هضم‌کننده غذا، گرم‌کنندهٔ کل بدن بویژه کلیه و مثانه، تحلیل‌برندهٔ باد، تقویت‌کنندهٔ معده و کبد و کلیه و مثانه، بازکنندهٔ انسداد عروقی، مدر، ملیّن، محرّک نیروی جنسی سردمزاجان و تولیدکنندهٔ خون صالح بوده و زیاد خوردن آن در گرم‌مزاجان و سرزمین‌های گرم، سوزانندهٔ خون و غلیظ‌کنندهٔ اخلاط، مولّد بیماری‌های سوداوی بویژه طحال و مغز می‌باشد. کشمش در خواص مانند مویز بوده و بهترین آن، نوع سبز است که از انگور عسکری تهیه شده باشد.
هویج		جزر ص۲۸۸	انیسون، ادویه گرم	به خواص زردک مراجعه شود.
یونجه	۱	رطبه ص۴۱۳		ملیّن، مقوّی نیروی جنسی، نفاخ، مداومت خوردن آن با شکر چاق‌کننده و مولّد خون صالح است و تخم آن قویتر از سایر اجزاء و قابض و مولد منی و شیر و مدر حیض خصوصاً در حمام و یا بعد از حمام خورده شود. قوتش تا ۵ سال است. خشک قابض و گل آن ضعیف تر است از تخم آن.

خوردنی‌های گرم و خشک				
نام خوراک	**درجه**	**نشانی در مخزن‌الادویه**	**مصلح**	**توضیحات**
اردک	۲-۱	بَط ص۲۲۱	پختن با سرکه، کرفس، پونه، نخود، شوید، تره، دارچین، سکنجبین، زنجبیل	گرم‌ترین پرنده اهلی و غذائیت آن زیاد و دیرهضم و نفّاخ می‌باشد. چاق‌کنندهٔ بدن، دفع‌کنندهٔ بادهای گرم و تقویت‌کنندهٔ نیروی جنسی می‌باشد. خوردن زیاد آن تولید خون غلیظ می‌کند. تخم اردک غلیظ‌تر و دیرهضم‌تر و غذائیت آن ضعیف‌تر از تخم مرغ است. بهترین شکل مصرف آن شکم‌پر کردن آن با پیاز و روغن زیتون و ادویه مصلح آن می‌باشد.
اسپند	۳-۲	حَرمَل ص۳۲۸	میوه‌های ترش، سکنجبین	صاف‌کننده یا جالی (جلادهنده) مجاری تنفسی از اخلاط و مواد غلیظ، از بین‌برندهٔ باد در معده و روده، چاق‌کننده و افزایندهٔ نیروی جنسی، افزایندهٔ شیر، جاری‌کنندهٔ حیض و بیرون‌رانندهٔ سودا و بلغم غلیظ از بدن است، در رفع درد بیماری‌های دیسک و سیاتیک مؤثر است، در افراد گرم ایجاد سردرد یا حالت تهوع می‌کند.

خوردنی‌های گرم و خشک				
نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن‌الادویه	مصلح	توضیحات
اسطوخودوس (حافظ الارواح)	۲	ص۱۴۰	سکنجبین، کتیرا، صمغ عربی، شربت لیمو	مفرح، تقویت‌کنندهٔ بدن، قلب، مغز، احشا و قوای ظاهری و باطنی بدن، بازکنندهٔ گرفتگی‌های عروقی و مسهل بلغم و سودا بویژه سودای مغز می‌باشد. در بیماری‌های سینه و سرفه، سردرد و سرگیجه به دنبال ضربه، بیماری‌های کبد و طحال و مجاری ادراری مفید است. مصرف زیاد آن برای گرم‌مزاجان مضر است.
افتیمون (دواء الجنون)	۳-۲	ص۱۵۶	زعفران، کتیرا، روغن بادام، صمغ عربی	تحلیل‌برندهٔ ورم‌ها، لطیف‌کننده، بازکنندهٔ انسداد و مفرّح قلب بوده، جهت بیماری‌های مغز و اعصاب مانند سردرد، تشنج، افسردگی، کابوس، وسواس و بیماری‌های مفاصل مفید است. به تنهایی مسهل بلغم و سودا و با بنفشه مسهل صفرا می‌باشد.
انبه	۲	انبج ص۱۷۹	زنجبیل، نمک، مویز، شربت زرشک، روغن زیتون، آب دوغ، آب سرد، سکنجبین	مقوی قوا و ارواح و اعضای رئیسه (قلب و مغز و کبد)، دستگاه تنفسی و مری و معده و مقوّی نیروی جنسی، زیباکنندهٔ رنگ رخسار، برطرف‌کنندهٔ بوی دهان، دافع تپش قلب، برطرف‌کنندهٔ سرفه و تنگی‌نفس و قولنج و ضعف و کسالت است اما برای گرم‌مزاج‌ها مناسب نیست.

خوردنی‌های گرم و خشک				
نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن‌الادویه	مصلح	توضیحات
انیسون (بادیان رومی / زیره رومی)	۲-۳	ص ۱۸۷	رازیانه، سکنجبین	مسکّن درد، قابض، مدر، موجب جریان یافتن حیض در خانم‌ها و افزایندهٔ شیر و زیباکنندهٔ چهره است و قدرت ضد سمی دارد، احتمال دارد موجب تحریک معده شود.
آویشن	۲	صَعتَر ص ۵۱۵	سرکه انگور	بازکنندهٔ انسداد، خشک‌کننده، تحلیل‌برندهٔ بادها و بلغم، لطیف‌کنندهٔ غذاهای غلیظ، اشتهاآور، مدر و جاری‌کنندهٔ حیض بوده، موجب تنقیهٔ ریه و معده و کبد و روده‌ها از رطوبت و بلغم شده، مانع صعود بخارات به مغز می‌گردد. خوردن آن با آب انجیر جهت سرفه و تنگی‌نفس و با پنیر تازه جهت چاق کردن بدن و با آب کرفس جهت خرد کردن سنگ مفید است.
آهو	۲	غزال ص ۵۷۵	سماق، گشنیز، مرزه، پختن با روغن بادام یا کنجد، سکنجبین، روغن گردو، زیتون	مزاج آن به انسان نزدیک و در افراد رطوبتی و سردمزاج مفید و مطبوع است، چون خشک‌کننده و قلیل‌الغذا است برای کسانی که می‌خواهند لاغر شوند مناسب است.

خوردنی‌های گرم و خشک				
نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن‌الادویه	مصلح	توضیحات
بادام درختی تلخ	۳-۱	لوزالمُر ص۷۰۹	عسل، شکر، نبات، خشخاش، بادام شیرین	پاک‌کنندهٔ قوی خلط غلیظ و ضماد آن با سرکه جهت سردرد مؤثر است، تقویت‌کنندهٔ باصره، مؤثر جهت رفع تنگی‌نفس و سرفه و رافع درد کلیه و با عسل بازکنندهٔ گرفتگی کبدی و یرقان و قولنج.
بادام کوهی	۳	لوز جبلی ص۷۰۹	مصطکی، عسل	مقوی معده و رافع رطوبات و امراض سرد آن و نافع قی و اسهال
بادام هندی			مصطکی، عسل، ربوب ترش	
بادرنجبویه (مفرح القلوب)	۲	ص۱۹۸	صمغ عربی، کندر	مفرح، تقویت‌کنندهٔ قلب و مغز و حواس و بازکنندهٔ انسداد عروق مغزی بوده و در رفع کابوس سوداوی، غش، سکسکه، تحلیل سودا و امراض بلغمی و بیماری‌های کلیه مؤثر است.
بادمجان	۲	بادنجان ص۲۰۲	پختن با گوشت بره، روغن گاوی تازه، سرکه، زیره، گلپر، انار و دانه انار	تقویت‌کنندهٔ معده، مسکّن دردهای گرم، خوشبوکنندهٔ عرق و مدر است. موجب انسداد مجاری کبد و طحال، درد پهلو و لگن و تولید سودا شده و مصرف زیاد آن باعث تیرگی پوست، درد چشم سوداوی، بواسیر و قولنج می‌شود.

نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن‌الادویه	مصلح	توضیحات
خوردنی‌های گرم و خشک				
برگ بو	۲	غار ص۵۶۹	کتیرا، سکنجبین	شادی‌بخش، مقوّی بدن و مدر است و خاصیت ضد سمی دارد، جهت تقویت ذهن و رفع بیماری‌های عصبی مفید است، همچنین روغن آن جهت درد مفاصل مؤثر است، ممکن است حالت تهوع و سستی معده ایجاد کند.
برگ چغندر	۱	سلق ص۴۶۶	خردل، آبغوره، پختن با عدس، شربت بالنگ	ضماد آب برگ چغندر جهت برطرف نمودن لکه‌های پوستی، تورّم پشت پا و آب آوردن شکم، و حقنهٔ آن جهت زخم‌های روده و مقعد و گذاشتن دست و پا در آب آن جهت رفع شقاق مفید است، اما مضر معده است و زیاده‌روی در آن موجب حالت تهوع، قولنج و دل‌پیچه می‌شود. بهترین آن، شیرین بی‌ریشهٔ آن است و سفید آن در مداوا بهتر از سرخ است.
بزر کتان	۱	۲۱۶	گشنیز، سکنجبین، عسل	محلّل و جالی و ملیّن طبع، ضماد آن با آب سرد جهت سردرد ورمی و زخم‌های سر و قوای دماغی، با عسل جهت ورم طحال و با کمی فلفل و عسل جهت تحریک نیروی جنسی مجرب است.

خوردنی‌های گرم و خشک				
نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن‌الادویه	مصلح	توضیحات
بنه (پسته کوهی / فستق جبلی)	۱-۲	حبّه‌الخضراء ص۳۱۰	گلاب، رب ریواس، سکنجبین، رب‌های ترش، کتیرا، بنفشه	نشاط‌آور، مقوّی حواس و جگر، افزایندهٔ نیروی جنسی، چاق‌کنندهٔ بدن، مسکّن دردهای داخلی، مؤثر در سنگ‌شکنی، ضدانگل، مدر، گرم‌کنندهٔ کلیه و معده، مؤثر در فالج و لقوه و سرفه و تپش قلب که باید با عسل مصرف شود.
بوقلمون	۲	حُبارا ص۳۰۹	سرکه و دارچین	گوشت آن دیرهضم و مضر برای گرم‌مزاجان و مناسب برای سردمزاجان است، گوشت و پیه آن برای آسم و تنگی‌نفس مناسب است.
به شیرین	۰-۲ ۰-۱	ص۴۵۸	عسل، انیسون، مربا نمودن آن با عسل	مفرح و مقوّی دل و دماغ و معده و مدر، بهِ ترش در تقویت معدهٔ گرم، قوی‌تر است و عصارهٔ آن جهت تنگی نفس و تقویت معده و ممانعت از خونریزی نافع است.
پسته	۲	فستق ص۵۹۰	زردآلو، انار ترش، سرکه، سکنجبین، آلو	تقویت‌کنندهٔ قلب و مغز و معده و لثه دندان، خوشبوکنندهٔ دهان، بازکنندهٔ انسداد کبد، چاق‌کنندهٔ بدن بوده، در رفع سرفه، استفراغ و سردی کلیه‌ها مفید می‌باشد

خوردنی‌های گرم و خشک				
نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن‌الادویه	مصلح	توضیحات
پنیر کهنه	۲	جُبن ص۲۸۳	مغز گردو، آویشن، عسل، نعناع خشک، سبزی‌های معطر	مقوی معده و روده و کلیه و ملیّن طبع، مولّد خون صالح و با مغز گردو بسیار چاق‌کننده و موجب نرمی پوست است. چون پنیر را در آب جوش قرار دهند و خانم شیرده آن را بخورد، شیرش زیاد می‌شود، در سردمزاجان چندان مفید نیست، اشتها را کم می‌کند و اگر خوب هضم نشود موجب قولنج می‌گردد.
پونه	۳	فودنج ص۵۹۷	کتیرا	برای تخلیهٔ اخلاط سینه و معده و سوزش معده مفید بوده، عمل ضد تهوع دارد. مدر و جاری‌کنندهٔ عادت ماهیانه و موجب بیرون راندن سوداست، خانم‌های حامله باید از زیادی آن بپرهیزند، چون ممکن است موجب سقط جنین گردد، می‌تواند موجب تحریک معده شود.

خوردنی‌های گرم و خشک				
نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن‌الادویه	مصلح	توضیحات
پیاز	۳	بَصَل ص۲۲۰	شستن آن با آب و نمک، سرکه، آب انار، کاسنی، باقلا	مدر و اشتهاآور بوده، باعث هضم سریع غذا می‌شود. پختن پیاز با دنبه برای سرماخوردگی، ناراحتی‌های سینه، دفع اخلاط لزج از ریه‌ها و چکاندن آب آن در گوش، در درمان کاهش شنوائی و وزوز گوش مفید است. بازکنندهٔ گرفتگی‌ها، تقویت‌کنندهٔ اشتها، مقوّی قوای جنسی، ضد انواع عفونت‌ها، پختهٔ آن ملیّن و ضد آروغ ترش و با دنبه جهت پاک کردن ریه و پروردهٔ آن با سرکه، جهت یرقان و ضد تهوع صفراوی و بلغمی و گیرندهٔ بوهای بد، دافع سموم، قطرهٔ آن با عسل در چشم جهت اشک‌ریزش و زخم و خارش و قطرهٔ بینی آن پاک‌کنندهٔ دماغ اما زیاده‌روی در آن بویژه در گرم‌مزاج‌ها موجب نسیان، بی‌حالی و گیجی و باد غلیظ و تشنگی است.
تخم آفتابگردان	۳		آبغوره، آب انار، سرکه	

خوردنی‌های گرم و خشک				
نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن‌الادویه	مصلح	توضیحات
تخم ریحان	۲-۱	بادروج ص۱۹۹	سرکه، خیار، خرفه، مرزنجوش	مفرّح، مقـوّی دل، مقوّی نیروی شـامّه، مقوّی فم معـده، افزایندهٔ قـدرت جنسـی و جاری‌کننـدهٔ عادت ماهانه، جهـت تپش قلب، غشـی و تنگی‌نفس و ضعف کبد مفیـد اسـت، زیـاده‌روی در آن موجـب نفـخ و اخلاط فاسـد و تاریکی چشم است.
تخم کافشه	۲-۱	قُرطُم ص۶۱۶	انیسون، شیرینی‌های طبیعی	خارج‌کننـدهٔ بلغـم و اخـلاط سوخته اسـت، کوبیده آن با شیر و شـکر یا عسـل در بیماری‌های مغـز و اعصاب ماننـد مالیخولیا و وسـواس و جهت رفع تپش قلب بویژه در افراد سـالخورده بسـیار مؤثر اسـت، امـکان دارد موجب تحریک معده شود.
تخم ماهی	۲	بَطارُخ ص۲۲۲	زنجبیل، سکنجبین	از بین‌برنـدهٔ بلغم، موجب صافی مجاری هوایی ریـه و مقوّی کلیه و طحال اسـت اما در گرم‌مزاج‌ها امکان دارد عوارض ایجاد کند.
ترخون	۱	طرخون ص۵۲۹	سبزی‌های سرد، عسل، کرفس	تحلیل‌برنـدهٔ اخـلاط لـزج، مقـوّی معـده، افزایندهٔ اشـتها، خوشـبوکنندهٔ دهـان، کاهنـدهٔ قدرت جنسی و کندهضم. رازیانه، مقوّی آن است.

خوردنی‌های گرم و خشک				
نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن‌الادویه	مصلح	توضیحات
تره	۳-۲	کُرّاث ص۶۵۹	گشنیز، کاسنی تازه	کمک‌کننده به هضم، مانع ترش کردن، مقوّی نیروی جنسی، خوردن ده گرم آن خونریزی از بواسیر را قطع می‌کند، با عسل جهت بیماری‌های سرد سینه و ورم‌های سینه و با ماءالشعیر جهت آسم و تنگی‌نفس و با سرکه پروردهٔ آن بازکنندهٔ منافذ کبدی و طحال، ضدقولنج و دیرهضم و نفاخ است و در افراد گرم مضر، موجب خواب‌های بد می‌شود.
تره‌تیزک (شاهی)	۲-۱	جرجیر ص۲۸۶	کاسنی، خرفه، سرکه، شیر تازه دوشیده	بازکنندهٔ منافذ جگر و طحال، سنگ‌شکن، مولّد منی و محرّک جنسی و هضم‌کنندهٔ غذا، ناشتا خوردن آن جهت رفع بدبویی زیر بغل مفید است، از خوردن شبانهٔ آن نهی شده، باعث گرفتگی و تاریکی چشم می‌شود.
جعفری	۳	حزاء برّی ص۳۳۰	بادرنجبویه	تقویت‌کنندهٔ معده و روده و کبد، هضم‌کنندهٔ غذا، بازکنندهٔ انسداد کبد و طحال، گرم‌کنندهٔ کلیه و مثانه و چاق‌کنندهٔ بدن است. خوردن و بوئیدن آن جهت سرماخوردگی، دفع رطوبت و سردی مغز، سرفهٔ خشک و ضماد آن جهت تسکین درد و ورم بواسیر مفید است. تخم آن در خواص، قوی‌تر از دیگر اجزای آن است.

خوردنی‌های گرم و خشک				
نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن‌الادویه	مصلح	توضیحات
جوی دو سر	۱-۲	دوسر ص۳۹۳	کتیرا	ملیّن ورم‌های سخت، خارج‌کنندهٔ اقسام انگل (کرم) معده، بر روی بیضه‌ها اثر منفی دارد.
چغندر	۱	سِلْق ص۴۶۶	خردل، آبغوره، آبکامه، پختن با عدس، شربت بالنگ	قاطع بلغم و خوردن پختهٔ آن جهت رعشه و تحریک تمایل جنسی مؤثر است، جهت ورم طحال و درد کلیه و مثانه و امراض مقعد مفید است، مضر معده است، زیاده‌روی در آن موجب تهوع و قولنج است.
چلغوزه	۱-۲	ص۵۱۸	خشخاش، عسل، سکنجبین، میوه‌های ترش، کنجد و عسل	
خردل	۴	ص۳۵۴	روغن بادام، کاسنی، سرکه	جذب‌کنندهٔ اخلاط از عمق بدن، حل‌کنندهٔ رطوبت‌های مغز و معده، کمک‌کننده به هضم، مؤثر در نزله‌ها و بیماری‌های سرد مغز و اعصاب، افزایندهٔ تمرکز فکری، مقوّی اشتها، ممکن است موجب ایجاد تشنگی شود.

خوردنی‌های گرم و خشک				
نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن‌الادویه	مصلح	توضیحات
خروس	۱-۰	دیک ص۳۸۲	سرکه، آبغوره، روغن‌های گیاهی، ادویهٔ گرم، سکنجبین	اگر خوب پخته شود، ارزش غذایی بالایی دارد و گوشت آن از بیشتر پرندگان لطیف‌تر است، افزایندهٔ عقل و تولیدکنندهٔ خون صالح و افزایندهٔ منی است، اگر گوشت خروس خوب نپزد، خواص آن معکوس خواهد بود.
دارچین	۲	دارصینی ص۳۷۷	کتیرا،	نشاط‌آور، ضد مسمومیت، حافظ قوای بدن، خشک‌کنندهٔ رطوبات بیماری‌زا و افزایندهٔ ادرار، موجب تقویت نیروی جنسی و برای تپش قلب و وسواس مؤثر است اما امکان دارد موجب سقط جنین شود، در افراد گرم‌مزاج با احتیاط مصرف شود.
دل		قلب ص۶۳۳	آویشن، زیره، فلفل، گلپر، خواباندن در روغن کنجد و بعد کباب کردن، آبکامه، سرکه با دنبه	تقویت‌کنندهٔ قلب و برطرف‌کنندهٔ خفقان است. دیرهضم بوده و خون غلیظ تولید می‌کند.

خوردنی‌های گرم و خشک				
نام خوراک	**درجه**	**نشانی در مخزن‌الادویه**	**مصلح**	**توضیحات**
رازیانه	۳-۱	رازیانج ص۴۰۵	صندل، سکنجبین	خشک‌کنندهٔ رطوبت، تقویت‌کنندهٔ معده، مدر، شیرافزا و بازکنندهٔ حیض است، خوردن آن با گلقند، جهت تقویت معده و رفع بلغم آن و مالیدن شیرهٔ آن بر شکم اطفال، جهت نفخ و درد شکم مفید است.
رزماری	۳	اکلیل الجبل ص۱۷۱	سکنجبین	برای رفع سرفه‌های رطوبتی و مزمن، تنگی‌نفس، پاک کردن ریه، تسکین درد کبد، دفع یرقان سوداوی و شکاندن سنگ کلیه و مثانه مؤثر است.
روغن زیتون	۲	زیت ص۴۴۴	مغز گردو، مغز بادام، سرکه، عسل، شیرینی‌های طبیعی	با آب یا ماءالشعیر مسهل قوی و مسکّن درد اعضا و درد مفاصل و سیاتیک است. رافع قولنج، شکانندهٔ سنگ‌ها، مدر، ضد مسمومیت و حقنه با آن، جهت رفع قولنج مؤثر است.
ریحان	۲-۱	شاهَسفَرم ص۴۸۸	نیلوفر	خوردن عصارهٔ آن با شکر جهت رفع درد سینه، تنگی‌نفس و سرفه و بوئیدن آن برای سردرد گرم‌مزاجان و مسافرین و رفع وبا مفید است.

خوردنی‌های گرم و خشک

نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن‌الادویه	مصلح	توضیحات
زرد چوبه	۳	عروق الصفر ص۵۴۴	آب‌لیمو، آب بالنگ	بازکنندۀ منافذ کبد، جلادهندۀ چشم، رفع آب آوردن شکم و یرقان، جویدن آن جهت تسکین درد دندان مفید است و پاشیدن آن روی زخم موجب خشک شدن زخم و تسکین آلام می‌شود، مضر قلب است.
زعفران	۲-۱	ص۴۳۳	انیسون، سکنجبین	مفرح، تقویت‌کنندۀ ریه و کبد و کلیه و مثانه، بازکنندۀ انسداد مغز و کبد و طحال، ادرارآور، محرّک نیروی جنسی، منضج و مصلح عفونت بلغمی بوده و باعث رسیدن داروها به قلب و دیگر اعضا می‌شود. آشامیدن یک مثقال آن جهت تسریع در زایمان مفید است.
زنجبیل	۳-۱	ص۴۳۸	عسل، روغن بادام، شیر تازه دوشیده	تحلیل‌برندۀ باد، تسکین‌دهندۀ درد کبد سرد، بازکنندۀ انسداد کبد و طحال، تقویت‌کنندۀ قلب و فم معده و مثانه و نیروی جنسی است، در رفع بیماری‌های عصبی (ترس و وحشت)، بیماری‌های مفصلی و کمردرد و قطع حیض مفید است. ضماد برگ یا ریشۀ آن جهت بیماری‌های مفصلی و بریدگی‌ها و تحلیل ورم مفید است. برای گرم‌مزاجان مضر بوده و زیاده‌روی در مصرف آن باعث فساد خون و ضعف نیروی جنسی می‌شود.

خوردنی‌های گرم و خشک				
نام خوراک	**درجه**	**نشانی در مخزن‌الادویه**	**مصلح**	**توضیحات**
زنیان	۳	نانخواه ص۷۶۵	گشنیز، باقلا	ضد مسمومیت، با قدرت خشک‌کنندگی، مؤثر در فلج و رعشه، دفع‌کنندهٔ رطوبات سینه و برطرف‌کنندهٔ درد آن و بازکنندهٔ گرفتگی‌ها و ملیّن و رافع سفتی کبد و طحال، گرم‌کنندهٔ احشاء، ضد انگل است و خواص بسیار زیاد دیگر که در منابع مربوطه ذکر شده است.
زیتون	۱	ص۴۴۳	مغز گردو، مغز بادام، سرکه، عسل، شیرینی‌های طبیعی	بهترین نوع آن، سبز رسیده است که در آب نمک پرورده باشند و با طعام خورده شود نه پیش یا پس از آن، در این صورت مقوّی معده، اشتهاآور، قابض، تقویت‌کنندهٔ نیروی جنسی است ولی موجب بی‌خوابی و لاغری می‌شود.
زیره	۲-۳	کَمّون ۶۸۲	عسل، کتیرا	تحلیل‌برنده و بازکنندهٔ انسداد، خشک‌کننده، لطیف‌کننده، قابض و برطرف‌کنندهٔ بادهای غلیظ می‌باشد. جویدن زیره با نمک و قورت دادن آب آن باعث قطع آبریزش دهان می‌شود. اگر با سرکه بسایند و بو کنند یا در بینی فتیله کنند خونریزی بینی را قطع می‌کند. اگر زیره را در سرکه خیسانده، بعد در آفتاب خشک کرده و بکوبند، برای رفع ویار خاک خوردن در زنان باردار مفید است.

خوردنی‌های گرم و خشک				
نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن‌الادویه	مصلح	توضیحات
سار	...	زُرزور ص۴۳۱	پختن با روغن و یا آب چغندر	اشتهاآور، مقوّی نیروی جنسی و چشم، بهتر آن است که صحرایی و تازه صیدکردهٔ آن را نخورند. اگر صحرایی آن را ذبح کنند، باید که اقلا شب بماند و صبح بپزند و بخورند.
سی‌سَنبَر	۳	ص۴۸۶	کتیرا	مفرّح، مقوّی احشا و قلب و ضد عفونت و مسمومیت، جهت امراض بلغمی و درد سینه نافع است.
سیاه‌دانه	۳	شونیز ص۵۰۳	در سرکه خیساندن، کتیرا	گرمابخش، برطرف‌کنندهٔ رطوبات، افزایندهٔ شیر، ضد سموم سرد، مؤثر در درد سینه و تنگی‌نفس، ضد تهوع، رفع آب آوردن شکم، ضد یرقان و قولنج، با روغن جهت سرخ کردن چهره و تصفیه پوست و با سرکه برای دفع انگل، استفادهٔ سائیدهٔ در سرکه خیساندهٔ آن به‌صورت قطره بینی، جهت برطرف کردن زکام و باز کردن مجاری رفع نزله بسیار نافع است، افراط در آن احتمال ضرر برای کلیه دارد، خواص سیاه‌دانه بسیار زیاد است.

خوردنی‌های گرم و خشک				
نام خوراک	**درجه**	**نشانی در مخزن‌الادویه**	**مصلح**	**توضیحات**
سیر	۳	ثوم ص۲۷۴	پختن در آب و نمک و افزودن روغن بادام یا کره و مصرف با گشنیز، سکنجبین یا آب انار ترش و شیرین	خشک‌کنندهٔ رطوبات معده و مفاصل، رقیق‌کنندهٔ خون، افزایندهٔ ادرار، جاری‌کنندهٔ حیض، افزایندهٔ عرق، خوردن متعادل آن حافظ صحت مزاج و ضد انواع عفونت (بویژه با سرکه) جهت تصفیه حلق، بهبود آسم و تنگی‌نفس، فراموشی، فلج، لرزش، درد مفاصل، دیسک و نقرس تأثیر زیادی دارد، در گرم‌مزاج‌ها با احتیاط مصرف شود زیرا ترشحات تناسلی را خشک می‌کند اما در افراد با مزاج مرطوب، محرّک جنسی و افزایندهٔ منی می‌باشد. اگر مداوم خورده شود موهای سفید را ریزانده و موجب رویش موی سیاه می‌شود، زیاده‌روی در آن موجب احراق خون می‌شود، برای چشم و شش و بواسیر و زنان حامله و افراد دارای شکم‌درد مضر است.
شاهتره	۲-۰	ص۴۸۸	کاسنی، هلیله زرد	بازکنندهٔ گرفتگی کبد و طحال، مقوّی کبد و معده، دافع خلط صفرا و سودای سوخته، صاف‌کنندهٔ خون و اشتهاآور، خشک آن جهت تقویت لثه و بُن دندان مفید است اما افراط در آن، مضر ریه است.

خوردنی‌های گرم و خشک				
نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن‌الادویه	مصلح	توضیحات
شتر	۲-۳	جَمَل صص۲۹۵	جوشاندن با روغن زیتون، پختن با نمک و شوید، فلفل، سرکه، زیره	مقـوّی بـاه و مقـوّی اعضـا و موجب قـدرت نعوظ و مفید برای درد عرق‌النسـا و ورک و سوزش ادرار می‌باشـد، از آنجـا که غلیظ و ردی‌الکیمـوس و ثقیل اسـت، موجـب تولیـد خـون سـوداوی می‌شـود پس بهتر است با نمک، بسیار خوب پخته و با فلفل و زیره کرمانی مصرف شود.
شکر سرخ یا سفید	۲-۱	سُکَّر ص۴۶۲	کاهو، به، بادام، شیر تازه دوشیده‌شده، ترشی‌های طبیعی، کاهو	ملیّـن گـوارش، حلـق سـینه و جلادهنـدهٔ مجـاری تنفسـی و سـریع‌النفوذ بـه عمـق بـدن اسـت، مقـوی نیروی جنسـی و تولیدکننـدهٔ خون صالح و موجب اسـتحکام اعصاب و اسـتخوان‌ها، عامـل جلوگیـری از پیری و رافع خلط سـوداوی اسـت و در تغذیه بیماران، سریع‌الاثر است.

خوردنی‌های گرم و خشک				
نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن‌الادویه	مصلح	توضیحات
شنبلیله	۲	حُلبه ص۳۳۴	سکنجبین ترش، انیسون، کاسنی، برگ اسفناج، مکیدن انار میخوش، برگ خرفه، زردک	ملیّن و مدر و جاری‌کنندهٔ حیض، جهت آب آوردن شکم، سرفه، بیماری‌های سرد و ورم طحال و درد کمر نافع است، پختهٔ آن با عسل برای تنگی‌نفس، ورم‌های داخلی و زخم بواسیر تأثیر دارد و دافع بلغم لزج از ریه است، خوردن پختهٔ آن با ادویه مناسب جهت تسهیل ولادت و جاری شدن عادت ماهانه، مالیدن آن به صورت جهت زیبایی و طراوت پوست صورت و فرزجهٔ آن با پیاز جهت نرم کردن سفتی رحم و باز کردن دهانهٔ آن مؤثر است، اما زیاده‌روی در آن موجب سردی و تهوع و ضرر به بیضه‌هاست.
شوید	۲	شبت ص۴۹۰	آبلیمو، آبغوره، ترشی‌های طبیعی، سکنجبین ساده، در سردمزاج‌ها میخک، دارچین و عسل	هضم‌کننده، ضدمسمومیت، مسکّن دل‌پیچه و دردهای سرد، مدر و جاری‌کنندهٔ عادت و مؤثر در تنگی‌نفس و ضعف معده و کبد و طحال و قولنج، عامل جلوگیری از فساد غذا و امراض بلغمی برای گرم مزاج‌ها، زیاده‌روی در آن موجب تهوع و مداومت آن باعث ضعف مغز و چشم و معده و کلیه می‌شود.

خوردنی‌های گرم و خشک				
نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن‌الادویه	مصلح	توضیحات
شیره خرما	۲-۱	دِبس خرمایی ص۳۸۱	سرکه، بادام درختی، سکنجبین، ترشی‌های طبیعی، خشخاش	کثیرالغذا، ملیّن در سردمزاجان، مناسب جهت فلج و درد مفاصل و سرفهٔ سرد و تقویت نیروی جنسی سردمزاجان
عسل	۲-۱	عسل‌النحل ص۵۴۵	آب انار ترش، آب لیمو، آب بالنگ، سرکه، گشنیز	بهترین نوع آن، سرخ‌رنگ، شفاف، غلیظ، خوش‌بو و خوش‌مزه و بدون موم است که وقتی با انگشت بردارند تار ببندد. هرچه کهنه‌تر شود، طبع آن گرم‌تر می‌شود. منضج و دافع بلغم لزج و رطوبات از عمق بدن و سر و رساننده قوای ادویه به بدن می‌باشد. عسل در درمان و پیشگیری از انسداد عروقی، سنگ‌های کلیه و کیسه صفرا، بیماری‌های مجاری ادراری و... مفید است.
فرنجمشک	۲	ص۵۸۹	بنفشه، سکنجبین	تقویت‌کنندهٔ قلب و معده و کبد و طحال، بازکنندهٔ انسداد مغز و سوراخ‌های بینی و دفع‌کنندهٔ رطوبت قفسه سینه است. دهان را خوشبو کرده، لثه و دندان را محکم می‌کند. ضماد آن برای سردرد سردمزاجان، بیماری‌های طحال و بواسیر مفید است. مقدار مصرف مجاز آن ۶ گرم در روز است.

خوردنی‌های گرم و خشک				
نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن‌الادویه	مصلح	توضیحات
فلفل	۳	ص۵۹۴	روغن گیاهی سرد، عسل	مقــوی حافظه و اعصاب و همراه بــا مویز جهت دفــع رطوبات مغز و معده مفید اســت، مقوّی معده و کبــد و هضم‌کننده و اشــتهاآور و ضد آروغ تــرش و لطیف‌کنندهٔ غذا و رقیق‌کننــدهٔ خون بویژه در سردمزاجان است.
فلفل سبز	۲	اسرار گیاهان دارویی ص۶۴۵	عنّاب	محلّل ریــاح غلیظ و بلغم لزج و مفتّح سده‌ها و با عسل محرّک باه و جهت درد دندان و حرکت آن و قولنج نافع است.
فلفل سیاه	۳	فلفل ص۵۹۴	روغن‌های سرد و در سردمزاجان عسل مصفّی، صمغ عربی، صندل، گلاب	گرمابخش، پاک‌کنندهٔ بلغم است وقوت ضدسمی دارد، مقوّی حافظه و اعصاب، گرم‌کنندهٔ معده و کبد، افزایندهٔ اشــتها و قــدرت هاضمه و ضــد آروغ تــرش، لطیف‌کنندهٔ غذای غلیــظ و رقیق‌کنندهٔ خون و خوردن آن با شــیر و شــکر در جهت تقویت نیروی جنسی مؤثر اســت امــا در گرم‌مزاج‌ها موجب ســردرد، خشــونت حلق و سینه و موجــب حرارت جگــر و کلیه و خشــک‌کنندهٔ منی است، پس در فصل گرمــا و در جوانان گرم‌مزاج با احتیاط مصرف شود.

خوردنی‌های گرم و خشک				
نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن‌الادویه	مصلح	توضیحات
فندق	۱	بُندُق ص۲۳۷	آب عسل، شکر سرخ، شربت به، سکنجبین	افزایندۀ نیروی جنسی، مقوّی معده و روده، افزایندۀ جوهر مغز، ضد مسمومیت، با عسل جهت سرفه مزمن و تقویت نیروی جنسی و بودادۀ آن با اندکی فلفل در رفع اخلاط سرد و رفع تپش قلب مؤثر است.
قرقاول	۲-۱	تَدَرج ص۲۵۷	سکنجبین	بسیار لطیف و سریع‌الهضم و مولّد خون صالح و تقویت‌کنندۀ مغز و از بین‌برندۀ وسواس است بویژه اگر تا سه روز متوالی آن را کباب نمایند، اما زیاده‌روی در آن موجب سردرد و مولّد خون صفراوی است.
کاکائو		اسرار گیاهان دارویی عطار ص۶۸۱	زعفران، روغن پسته، گلاب	اگر آن را در آب حل کنید و با آن پشت لاله گوش را ماساژ دهید، سردردی که از خستگی باشد را تسکین می‌دهد.

خوردنی‌های گرم و خشک				
نام خوراک	**درجه**	**نشانی در مخزن‌الادویه**	**مصلح**	**توضیحات**
کباب		۶۵۲	سماق، گشنیز، فلفل، سکنجبین، اطریفل	همه کباب‌ها گرم و خشکند ولی درجهٔ آنها بر حسب نوع گوشت، متفاوت است. همهٔ انواع آن محرّک اشتها، تولیدکنندهٔ خون صالح، تقویت‌کنندهٔ بدن و نیروی جنسی و گرم‌کنندهٔ کل بدن بویژه کلیه‌ها بوده، برای معده‌های مرطوب و کسانی که فصد یا حجامت کرده‌اند بسیار مفید است. خوردن آب پس از کباب، بویژه پس از کباب ماهی بسیار مضر است.
کبک	۲	قَبج ۶۰۶	ترشی‌های طبیعی، سکنجبین	لطیف‌ترین گوشت است، زودهضم و مولّد خون صالح است و برای بیماری‌های سرد ریه، معده و کبد مفید بوده، مقوّی نیروی جنسی و چاق‌کننده است، در افراد گرم موجب سردرد و خارش می‌شود.
کبوتر	۲-۱	حَمام ص۳۳۹	پختن با آبغوره و سرکه و گشنیز، کاسنی، کرفس، سماق، شوید، تره، نخود، خیار تازه	مقوّی کلیه‌ها و نیروی جنسی و چاق‌کننده و در رفع آب آوردن شکم مؤثر است، سرخ‌کردهٔ جوجه کبوتر در روغن کنجد (بدون نمک و آب) موجب شکاندن سنگ کلیه و مثانه است.

خوردنی‌های گرم و خشک				
نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن‌الادویه	مصلح	توضیحات
نخود	۱	حِمّص ص۳۴۱	خشخاش، زیره، شوید، سکنجبین ساده، گلنگبین	تقویت‌کنندهٔ حرارت غریزی و ریه، تولیدکنندهٔ خون صالح، کثیرالغذا، چاق‌کننده، مدر ادرار و حیض و عرق، ملیّن طبع و زیادکنندهٔ شیر و منی می‌باشد. خوردن نخود با شیر تازه برای گرفتگی صدا که از خشکی باشد نافع است ولی اگر بیمار تب داشته باشد، باید به جای شیر از آب استفاده کند. اگر یک شب نخود را در سرکه خیسانده و صبح ناشتا بخورد و در آن روز چیز دیگری میل نکند برای کشتن کرم معده مجرب است.
نعناع	۲	نعنع ص۷۷۳	کرفس	در خواص، قوی‌تر از پونه بوده، گرم‌کننده، مفرّح، تقویت‌کنندهٔ قلب، رقیق‌کنندهٔ خون غلیظ و حل‌کنندهٔ مواد بلغمی و سوداوی می‌باشد. آشامیدن عصارهٔ نعنا در نضج و دفع رطوبت‌های ریه و مجاری تنفسی مفید و جوشاندهٔ آن همراه با پرسیاوشان برای تقویت معده، از بین بردن بادهای معده و آروغ، قولنج و دفع اقسام کرم شکم مفید است. خوردن آب آن با انار ترش برطرف‌کنندهٔ سکسکه، تهوع، استفراغ و اشتهاآور می‌باشد.

خوردنی‌های گرم و خشک				
نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن‌الادویه	مصلح	توضیحات
نمک	۲-۳	مِلح ص۷۴۷	روغن بادام، آویشن، گوشت حیوان جوان فربه	قابض، مسهل بلغم و سودا و صفرا، حل‌کننده، خشک‌کننده، دفع‌کنندهٔ رطوبت لزج، بازکنندهٔ انسداد، شفاف‌کنندهٔ پوست صورت، و اشتهاآور است. مصلح غذاهای سرد و نیکوکنندهٔ مزهٔ غذا و سبزی‌ها و حبوبات گس بی‌مزه و ترشی‌ها و گوشت و امثال آن است ولی مصرف زیاد آن باعث ایجاد انسداد، مشکلات پوستی، تولید سودا و لاغری بدن می‌گردد.
والک	۳	کُرّاث بری ص۶۵۹	گشنیز، کاسنی تازه	مفتّح و مقطّع و جالی، ادرارآور، جاری‌کنندهٔ حیض، عصارهٔ آن مسهل سودا و ایجادکنندهٔ اسهال خونی، ضماد آن برطرف‌کنندهٔ برص و زگیل و زخم‌کنندهٔ اعضاست.
هل	۱-۲	قاقُله کبار ص۶۰۴	کتیرا	نشاط‌آور، مقوّی معده، هضم‌کنندهٔ غذا، قابض شکم بویژه بریان آن، مصرف آن با احتمال ضرر برای معده و روده همراه است.

خوردنی‌های گرم و خشک				
نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن‌الادویه	مصلح	توضیحات
مارچوبه	۱-۲	هلیون ص۷۹۰	عسل، سرکه، سکنجبین	جهت اشک‌ریزش مزمن، درد سینه و پهلو و آب آوردن شکم مناسب و مضمضه آن جهت درد دندان و باز کردن منافذ کبدی و گرفتگی کلیه و برطرف نمودن قولنج مفید است. شکانندهٔ سنگ کلیه و مثانه، زیاده‌روی آن بر روی سر اثر منفی دارد و موجب درد مفاصل و حالت تهوع می‌شود.
مرزه	۲	صَعتَر بستانی ص۵۱۵	سرکه	به آویشن مراجعه شود.
موسیر	۳	اُسقُوردیون ص۱۴۵	پختن در آب و نمک و افزودن روغن بادام یا کره و مصرف با گشنیز، سکنجبین یا آب انار ترش و شیرین	موجب افزایش ادرار و جاری شدن حیض در خانم‌ها می‌شود، خاصیت ضدسمی دارد و در همه خواص، قوی‌تر از سیر است.

خوردنی‌های گرم و خشک				
نام خوراک	**درجه**	**نشانی در مخزن‌الادویه**	**مصلح**	**توضیحات**
میخک	۳	قَرَنفُل ص۶۲۱	صمغ عربی	خاصیت ضدسمی و نشاط‌آور دارد، مقوّی مغز و کبد و قلب، مقوّی حافظه، ضد سردرد سرد و مرطوب، مؤثر در درمان فلج و سکته، گشایندهٔ گرفتگی‌های مغزی و قلبی و بیماری‌های عصبی بویژه در سوداوی‌مزاجان، مقوّی معده و قوت هاضمه و مقوّی کبد و طحال و کلیه‌ها، افزایندهٔ قوای جنسی، گرمابخش و ضد بیماری‌های سرد و خواص بسیار دیگر که به علت ضرر احتمالی برای کلیه بهتر است با صمغ عربی مصرف شود.
نارگیل	۲-۱	نارجیل ص۷۶۱	عسل، شکر و نبات، میوه‌های ترش، لیمو، هندوانه (برنج خام شسته)	تقویت‌کنندهٔ حرارت غریزی، چاق‌کننده و تولیدکنندهٔ خلط خوب است، برای انواع بیماری‌های عصبی و جنون، ضعف کبد، زخم‌های داخلی و بواسیر مؤثر است، مولّد منی و گرم‌کنندهٔ کلیه‌ها و کمر در افراد سردمزاج است، دیرهضم و غلیظ است، در سردمزاج‌ها و سالخوردگان اصلاح نمی‌خواهد ولی در گرم‌مزاج‌ها با میوه ترش و لیمو و هندوانه مصرف شود.

خوردنی‌های گرم و خشک				
نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن‌الادویه	مصلح	توضیحات
کرفس	۲	ص ۶۶۱	انیسون، کاسنی، کتیرا	بازکنندهٔ انسداد کبد و طحال، تحلیل‌برندهٔ باد و نفخ، اشتهاآور و بازکنندهٔ حیض، آشامیدن آب آن با آب انار و شکر جهت درمان مسمومیت مفید است. مصرف زیاد آن در زنان باردار باعث آسیب جنین می‌شود.
کلم بستانی (اقسام)	۱-۲	کُرنُب بستانی ص ۶۶۵	سکنجبین، پختن با گوشت حیوان، روغن بادام، خردل	به مبحث کلم قمری مراجعه شود.
کلم قمری	۱-۲	کُرنُب ص ۶۶۵	آویشن، پونه، انیسون، دارچین	منضج و ملیّن، اگر با مرغ جوان بپزند جیدالغذا است، خوردن پختهٔ آن مسکّن سردرد و مقوّی ضعف چشم، قطرهٔ بینی آن (از عصاره) پاک‌کنندهٔ مغز و خواب‌آور است و غرغرهٔ آب آن با کنجد در خناق مؤثر است، امّا کندهضم است و غذائیت آن اندک است.
کنگر آبی	۲	قرةالعین ص ۶۱۲	عناب	گرم‌کننده، مانع خونریزی هر عضوی که باشد، ادرارآور و جاری‌کنندهٔ حیض، شکانندهٔ سنگ کلیه و سرخ‌کنندهٔ رنگ رخسار.

خوردنی‌های گرم و خشک				
نام خوراک	**درجه**	**نشاني در مخزن‌الادویه**	**مصلح**	**توضیحات**
کنگر فرنگی	۲-۱	حَرشَف ص۳۲۶	ادویه گرم، سرکه، روغن زیتون	به کنگر وحشی (حَرشَف برّی) مراجعه شود.
کنگر وحشی	۲-۱	حَرشَف برّی ص۳۲۶	سرکه، ترشی	محرّک و مقوّی جنسی، مدر، گرم‌کنندهٔ کلیه و مثانه، هضم‌کنندهٔ غذا، از بین‌برندهٔ ریاح یا باد، برای گرم‌مزاج‌ها مناسب نیست.
گاو		بَقَر ص۲۲۵	دارچین، فلفل، زنجبیل، پیاز، سکنجبین، گلپر، سیر، تره‌تیزک، زیره	چاق‌کننده، تقویت‌کنندهٔ بدن و دیرهضم می‌باشد. خون غلیظ تولید کرده، باعث بیماری‌های سوداوی مانند سرطان، جذام، ورم طحال، بیماری‌های پوستی، وسواس، سیاتیک، بیماری‌های مفصلی و صعود بخارات غلیظ و بدبو به قلب و مغز و همچنین زایمان زودرس می‌شود. بهترین نوع آن، گوشت گاو زرد و بهترین فصل خوردن آن، فصل بهار می‌باشد.
گردو	۲-۱	جوز ص۳۰۰	انار ترش، سکنجبین، خشخاش، ترشی‌های طبیعی	بسیار لطیف، تحلیل‌برندهٔ ورم‌ها، ملیّن و تقویت‌کنندهٔ مغز، قلب، کبد و نیروی جنسی می‌باشد. خوردن آن با مویز بی‌دانه برای تقویت حافظه مفید است.

خوردنی‌های گرم و خشک

نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن‌الادویه	مصلح	توضیحات
گزنه	۳	انجره ص۱۸۲	آب میوه‌های سرد، زعفران، صمغ عربی، کتیرا، عناب	لطیف‌کنندهٔ اخلاط لزج، آشامیدن آب پختهٔ آن همراه با ماءالشعیر برای بیماری‌های قفسه سینه مانند تنگی‌نفس و دفع اخلاط لزج و غلیظ از ریه‌ها مفید است. ضماد کوبیدهٔ برگ آن بر بینی باعث قطع خونریزی بینی می‌شود.
گلپر	۳	انجدان ص۱۸۱	خیساندن در سرکه، بوئیدن کافور و یا گلاب، رازیانه، تخم خیارین	عامل مقاومت در برابر سموم، افزایندهٔ حافظه و مفید برای تمرکز فکر، فالج و لقوه، مقوّی معده و دافع بلغم و خوشبوکنندهٔ دهان و تقویت‌کنندهٔ اشتها و هضم‌کنندهٔ غذاست، جهت رفع یرقان و آب آوردن شکم بسیار مفید است.
گنجشک	۲	عُصفور ص۵۴۹	آب انار، آبغوره، سکنجبین ترش، دارچین، هل	گرمابخش و چاق‌کننده و مقوّی نیروی جنسی و زیادکنندهٔ منی و موجب افزایش قدرت نعوظ است. ملیّن است و برای تغذیه در بیماری‌های سخت مانند فلج و لقوه و ضعف کبد و آب آوردن شکم بسیار مفید و برای مزاج‌های سرد و مرطوب بهترین غذاست.

خوردنی‌های گرم و خشک				
نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن‌الادویه	مصلح	توضیحات
گوزن	۳	آیّل ص۱۹۵	سرکه، آبغوره، روغن‌های گیاهی	سریع‌الهضم، مدر و مقوّی قوای جنسی سردمزاجان است اما مولّد سوداست، پس از خوردن آن باید از ملیّنات مانند شربت انجیر و ماءالعسل استفاده شود.
گوساله		بَقَر ص۲۲۵	گشنیز، سماق، مرزه	هضم گوشت گاو کند و سنگین و خون حاصل از آن سوداوی و گاهی موجب بیماری سوداوی است. زیاد خوردن آن برای افرادی که درد ستون فقرات (مثلا دیسک) یا مفاصل دارند مضر است و شاید در خانم‌ها موجب قطع حیض شود، پس افراد سردمزاج آن را استفاده نکنند و اگر ناچار شدند، باید کاملاً آن را بپزند و با سیر یا سرکه و یا عسل و یا شیرینی‌های طبیعی مانند خرما تناول کنند، بویژه تره‌تیزک و خردل پس از آن نیکوست، اگر در هنگام پختن کمی پوست خربزه در دیگ بیاندازید لذیذ می‌شود.

خوردنی‌های سرد و خشک				
نام خوراک	درجه	نشانی در کتاب مخزن الدویه	مصلح	توضیحات
ارزن	۱-۲	دُخن ص۳۸۳	عسل و شکر	خاصیت غذائی پایینی دارد، قابض شکم و مدرّ است و پخته آن با شیر، سینه را صاف می‌کند.
ازگیل	۲-۱	کَنوس طبری ص۶۸۵	انسیون، عسل، عود هندی	اسم نوع کبیرِ زعرور است، قوی‌تر از زعرور صغیر و قابض‌تر و لذیذتر از آن است.
انار ترش	۲	رُمان حامض ص۴۱۶	عسل	مسکّن حرارت معده و غلیان خون و صفرا، مدرَ و مانع قی و تپش قلب است، اما زیاده‌روی آن موجب زخم در دستگاه گوارش می‌شود.
آلبالو	۲-۱	قراصیای ترش ص۶۱۱	عسل	قابض، مقوّی معده و کبد گرم و برطرف‌کنندهٔ تشنگی و حرارت و استفراغ و اسهال صفراوی می‌باشد. خوردن شیرهٔ هستهٔ آلبالو با رازیانه برای خُرد کردن سنگ کلیه و مثانه و مجاری ادراری بی‌نظیر است. خوردن صمغ درخت آلبالو با آب سرد در رفع سرفهٔ مزمن مفید است.
بارهنگ	۲	لسان‌الحمل ص۷۰۳	عسل، مصطکی	آشامیدن عصارهٔ برگ آن، تقویت‌کنندهٔ کبد گرم، طحال و کلیه و بازکنندهٔ انسداد مجاری ادراری است. مضر ریه است ولی مصرف آن با عسل ضرر آن را برطرف می‌کند.

خوردنی‌های سرد و خشک				
نام خوراک	درجه	نشانی در کتاب مخزن الدویه	مصلح	توضیحات
باقلای خشک	۱-۲	ص۲۰۵	عسل، پوست کندن، جوشاندن در آب و ریختن آب آن پس از پختن، روغن بادام، پونه، مرزه، فلفل، دارچین، آویشن، زیره، گلپر	سریع از معده عبور می‌کند، جهت تنقیه سینه و شش و تقویت آن و تسکین سرفه و تقویت نیروی جنسی مفید است، نفخ باقلای کهنه کمتر از تازهٔ آن است.
بالنگ	۳	اُترُج ص۱۲۲	عسل، بنفشه، شربت انجیر، شربت خشخاش	صاف‌کنندهٔ خون از صفرا و مانع ریختن صفرا به معده و جهت تقویت جگر و معده و تسکین حرارت احشاء و اسهال صفراوی مفید است. مسکّن سردرد و مانع حرکت بخارات به طرف مغز می‌باشد و چون مضر سینه است با عسل و سایر مصلحات باید مصرف شود.

خوردنی‌های سرد و خشک				
نام خوراک	درجه	نشانی در کتاب مخزن الادویه	مصلح	توضیحات
برنج	۲-۱	اُرز ص۱۳۲	خیساندن در آب و نمک، زعفران، زیره سیاه، شوید	در طبیعت آن اختلاف نظر وجود دارد، بعضی آن را گرم، بعضی سرد و بعضی معتدل دانسته‌اند ولی در درجه دوّم خشک بودن آن اتفاق نظر وجود دارد. بعضی آن را مرکب‌القوی دانسته‌اند زیرا اگر در آب بجوشانند و آبکش کنند و چلو بپزند، جرم آن درجهٔ اوّل سرد و آب آن اوّل گرم می‌باشد؛ اما اگر کته و یا دم‌پخت کنند، مایل به گرمی می‌باشد. تولیدکنندهٔ خلط صالح و خواب‌های خوب بوده، در درمان پیچش شکم و زخم روده، اسهال خونی، اختناق رحم، امراض کلیه و مثانه نافع است. خوردن برنج با شیر و شکر کثیرالغذا بوده و محرّک نیروی جنسی و چاق‌کننده می‌باشد. خوردن آن با دوغ تازه و سماق، تسکین‌دهندهٔ حرارت و تشنگی و درمان اسهال صفراوی است. نکته: برنج را باید پیش از پخت، مدتی در آب خیساند و چند مرتبه با آن شست و بعد پخت.

خوردنی‌های سرد و خشک				
نام خوراک	درجه	نشانی در کتاب مخزن الادویه	مصلح	توضیحات
بلوط خوراکی	۱-۲	بلّوط ص۲۳۴	سکنجبین، عسل	غلیظ‌کننده و کندهضم است موجب منع اسهال‌های مزمن و خونریزی و رافع تپش قلب و تهوع با منشاء دهانهٔ معده است، حابس اسهال و جهت قطع ترشحات رحمی نافع است.
تُرشک	۱-۲	حُمّاض ص۳۳۹	شربت‌ها، رازیانه، شکر سرخ	مضمضه کردن عصاره آن مسکّن درد دندان است، ضد تهوع و ضد گِل‌خواری یا خاک‌خواری زنان باردار یا بعضی از اطفال می‌باشد، پخته آن ملیّن و التیام‌دهندهٔ زخم‌های گوارش است اما کاهنده قوای جنسی است.
تمر هندی	۱-۲	ص۲۶۲	کتیرا، خشخاش، عناب، بنفشه، لعاب به‌دانه	مقوّی قلب و معدهٔ سست‌شده و قابض شکم، مسکّن تهوع ناشی از غلبه صفرا و ملیّن و مسهل صفرا و خاموش‌کنندهٔ هیجان خون است و جهت تپش قلب گرم و رفع عطش و ایجاد نشاط و رفع خارش و سوءهضم صفراوی مؤثر است.
تمشک	۲	علیق ص۵۵۷	عسل	سردکننده، مانع خونریزی از ریه و کاهندهٔ رطوبات رحم و مقوّی دستگاه گوارش است، جویدن برگ تمشک جهت زخم‌های لثه و رفع بدبویی دهان بسیار مفید است.

خوردنی‌های سرد و خشک				
نام خوراک	درجه	نشانی در کتاب مخزن الدویه	مصلح	توضیحات
توت (اقسام)	۱-۲	۲۶۶	سکنجبین ترش، گوارش کمونی (زیره‌ای)، عسل، آب انار	توت شیرین، گرم و تر است و توت ترش، سرد و خشک.
جو	۱	شعیر ص۴۹۶	رازیانه، شیرینی‌های طبیعی، انسیون، روغن‌های گیاهی	قلیل‌الغذاتر از گندم و مسکّن صفرا و خون و عطش است. جو را کمی بو داده، یک مرتبه با آب گرم و یک مرتبه با آب سرد بشویید، سپس خشک کرده و آرد و الک نمایید. با این آرد (که سویق نامیده می‌شود) و قدری شکر، فرنی بپزید و به اطفال بدهید که بهترین غذای آنان است و باعث تقویت و افزایش وزن کودکان می‌شود. در سردمزاجان باعث کولیت می‌شود. مصلح نان جو، آب عسل و آبگوشت و شکر می‌باشد.
ذرت		ص۴۰۱	شیرینی‌های طبیعی، روغن‌های گیاهی	قوی‌الغذا و غلیظ‌تر از ارزن، خشک‌کننده و حبس‌کنندهٔ اسهال که بهترین آن، سفیدِ بزرگ‌دانهٔ سنگینِ شیرین آن است.

خوردنی‌های سرد و خشک				
نام خوراک	درجه	نشانی در کتاب مخزن الدویه	مصلح	توضیحات
ریواس	۲	ریباس ص۴۱۹	شربت عود، انیسون، عسل	نشـاط‌آور، مقوّی معده و احشاء و محرّک اشتها و ضدتشنگی و تهوّع و مسکّن حرارت صفرا و صاف‌کنندۀ خون است ولی موجب کاهش قوای جنسی می‌شود و مضر سینه است لذا باید با عسل مصرف شود.
زالزالک	۲-۱	زعرور ص۴۳۳	انیسون، عسل، عود هندی،	چاق‌کننده، قابض شکم، ضد حرارت صفراوی، مقوّی معده و موجب اشتهاست و جهت رفع اسهال و قطره قطره آمدن ادرار و تحلیل ورم‌های سخت مفید و مؤثر است.
زرشک	۳	اَمَبرباریس ص۱۷۳	میخک، شکر سرخ و شیرینی‌های طبیعی	قاطع صفرا، مسکّن تشنگی، کاهندۀ حرارت معده و کبد و غلیان خون و ضد خونریزی بواسیر و مانع ریختن مواد به اعضاء و جهت بواسیر و سیلان مزمن رحم به تنهایی، و با داروهای گرم و عسل جهت گشایش کبد و تقویت آن و رفع آب آوردن شکم مؤثر است.
سرکه	۲	خَلّ ص۳۶۴	شیرینی‌های طبیعی، روغن بادام شیرین	قابض و بسیار خشک‌کننده و سریع‌النفوذ است، داروها را به اعضا می‌رساند و قاطع اخلاط غلیظ است و با روغن زیتون جهت سردردهای گرم و قطره گوشی آن جهت تسکین درد گوش مجرّب است

خوردنی‌های سرد و خشک				
نام خوراک	درجه	نشانی در کتاب مخزن الدویه	مصلح	توضیحات
سُماق	۲	ص۴۶۸	انیسون، مصطکی، پختن با بادمجان	قابض شکم، مقوّی معده، مانع ریزش صفرا به معده و مانع حالت تهوع و قی و اسهال بویژه اسهال صفراوی است. مانع خونریزی و زیادی ادرار و مهیج اشتهای طعام است، ممکن است موجب ضرر به معده و کبد شود.
سنجد	۱-۲	غُبَیرا ص۵۷۲	عسل، شکر سرخ	نشاط‌بخش، رافع سردرد، مقوّی معده، ضد صفرا و حابس اسهال بویژه خام آن، و آرد آن جهت التیام زخم‌های صفراوی حبس‌کنندهٔ ادرار و تکرر ادرار مفید است و عطر شکوفهٔ آن مهیج باه زنان است.
سیرابی		کرش / شکنبه ص۶۶۱	سرکه، ادویهٔ گرم خوش‌بو	دیرهضم و تولیدکنندهٔ خون غلیظ است و برای کسانی که مبتلا به صرع و ضعف چشم هستند، مضر می‌باشد.
شاه بلوط		۲۳۵	سکنجبین، عسل	چاق‌کنند و تولیدکنندهٔ پیه در اطراف کلیه و سرخ‌کردهٔ آن، افزایندهٔ نیروی جنسی است و مقوّی بدن و ضد مسمومیّت است.
شاه‌توت	۲-۱	توت شامی ص۲۶۶	عسل، آب انار، اطریفل صغیر	لطیف‌کننده و بازکنندهٔ انسداد، مسکّن حدّت خون و قاطع صفرا، تحلیل‌برندهٔ ورم‌های گرم حلق و حنجره و مانع ریختن مواد گرم به حلق و زبان و سایر اعضا به خاطر قوت قبضی که دارد.

خوردنی‌های سرد و خشک				
نام خوراک	درجه	نشانی در کتاب مخزن الدویه	مصلح	توضیحات
شاه‌دانه	۱-۲ ۳	قِنَّب ص۶۳۸	کتیرا، زرشک، بریان نمودن، خشخاش و سکنجبین شکری و شراب لیمو	مسکّن غثیان و محلّل و پراکنده کننده بادها و مولّد خلط بد، بسیار گرم‌کننده و قابض شکم و خشک‌کنندهٔ منی و کاهندهٔ اشتها می‌باشد.
عدس	۱-۲	ص۵۴۳	مرزه، روغن بادام، سرکه، گلپر، پختن با گوشت حیوان جوان، روغن کنجد تازه، پونه، زعفران، روغن گاو	قابض، دیرهضم، نفّاخ، غلیظ کنندهٔ خون است و مانع حرکت آن در مویرگ‌ها می‌شود. تولید خون سوداوی کرده، موجب دیدن خواب‌های مشوّش و ضعف بینایی می‌شود. پختن آن با سرکه، تقویت‌کنندهٔ معده و از بین‌برندهٔ نفخ آن است.
غوره	۲	حِصرم ص۳۳۲	گلنگبین، انجیر، شربت خشخاش، انیسون	مسکّن حرارت خون و ضد صفرا و قاطع بلغم معده و قابض شکم و رفع‌کنندهٔ تشنگی و سستی اعضاء است، ولی ضعیف‌کنندهٔ معده و کاهندهٔ قوای جنسی است.

نام خوراک	درجه	نشانی در کتاب مخزن الدویه	مصلح	توضیحات
خوردنی‌های سرد و خشک				
فراقروط	۲	مَصَل ص۷۴۴	انواع فلفل، زیره، سیاه‌دانه، ادویهٔ گرم‌کننده	مسکّن حدّت صفرا و خون و تشنگی و حرارت معده و کبد، مفید برای برخی انواع اسهال و تب‌های صفراوی حاد، غرغره و مضمه با آن جهت آفت‌های گرم دهان و لثه و حلق و اورام حاره آنها مفید است.
قلوه (گرده)		کلیه ص۶۷۷	کباب با روغن زیتون یا روغن کنجد، نمک، فلفل، دارچین، مصطکی، شاه‌زیره، سرکه و زیره و مصطکی	دیرهضم و سریع‌الفساد است اما مقوّی کلیه و کمر و پیهٔ آن نرم‌کنندهٔ ورم‌های سخت است و از پایین‌ترین انواع گوشت است.

خوردنی‌های سرد و خشک				
نام خوراک	درجه	نشانی در کتاب مخزن الدویه	مصلح	توضیحات
قهوه	۲	بُنّ ص۲۴۱	زعفران، گلاب، روغن پسته، زنجبیل	در مورد طبع آن اختلاف نظر وجود دارد ولی آنچه که قابل قبول همگان است این است که هرچه کهنه‌تر شود، سرد و خشک‌تر می‌شود. ملیّن طبع، مدرّ و خشک‌کنندهٔ رطوبت می‌باشد. خوردن آن در گرم‌مزاجان بازکنندهٔ انسداد، مسکّن دردهای گرم، مانع سوختن خون و صفرا و سودا و رقیق‌کنندهٔ خون بوده، در تب‌های دموی و صفراوی و سوداوی، سرفهٔ بلغمی و تقویت معده مفید می‌باشد. مصرف زیاد آن باعث بی‌خوابی و لاغر شدن بدن، زردی پوست، کاهش میل جنسی، نفخ، کولیت روده و بواسیر می‌شود. مصرف آن ناشتا و یا همراه شیر مضر بوده، بهترین مصلح قهوه که طعم و رایحه آن را لذیذ می‌کند زعفران است.
کشک	۲	اَقِط ص۱۶۹	گلنگبین، سیر، نعناع خشک، پونه کوهی	قابض و سردکننده و تسکین‌دهندهٔ صفراست، جهت رفع اسهال مزمن بسیار مؤثر است، دیرهضم و موجب تولید باد و بلغم غلیظ است.

خوردنی‌های سرد و خشک

نام خوراک	درجه	نشانی در کتاب مخزن الدویه	مصلح	توضیحات
کُنار	۱-۲	سدر ص۴۵۱	سکنجبین، گلنگبین، مصطکی	نارس آن قابض و نفّاخ و رسیدهٔ آن دیرهضم است اما مسکّن حرارت غریبه (یا غیرطبیعی) بدن و مانع صعود بخارات به مغز و آب شیرین آن گشایندهٔ گرفتگی کبد و ضد انگل است.
گریپ‌فروت			عسل، گلنگبین	مقاومت بدن را در برابر سرماخوردگی و گسترش زخم‌های عفونی زیاد می‌کند، کلسترول خون را تا حدی کاهش می‌دهد، ضد سرطان است.
گشنیز	۲	در دویم سرد و خشک کُزبُره ص۶۶۷	سکنجبین، به، زرده تخم‌مرغ با فلفل و نمک، آب مرغ، دارچین	اشتهاآور، خواب‌آور، مسکّن صفرا و تشنگی بوده، در رفع التهاب معده و استفراغ مفید است. مصرف زیاد آن باعث فراموشی و اختلال ذهن و ضعف نیروی جنسی و کاهش خونریزی حیض می‌شود.
لیمو	۲-۱	ص۷۱۳	شکر و عسل	در آثار و خواص جایگزین سرکه و نارنج و در بیماری‌های صفراوی از آنها بهتر است.
لیمو عمانی	۲-۱	ص۷۱۳	عسل، گلنگبین	خنک‌کننده، اشتهاآور، ضد عفونی‌کننده، مقوّی معده و برای قطع قی‌های صفراوی مفید است.

خوردنی‌های سرد و خشک				
نام خوراک	**درجه**	**نشانی در کتاب مخزن الدویه**	**مصلح**	**توضیحات**
ماش	۱	ص۷۲۲	خشخاش، زیره، شوید، سکنجبین ساده، گلنگبین	لطیف‌تر از عدس و نفخ آن کمتر از باقلا بوده، از بهترین حبوبات است. کثیرالغذا و مولّد خلط صالح ولی دیرهضم بویژه اگر پوست آن را کامل گرفته باشند.
نارنج	۱-۲	ص۷۶۴	عسل، گلنگبین	آشامیدن آب نارنج با شکر، مسهل و مدر صفرا و تسکین‌دهندهٔ عطش و حرارت می‌باشد. ضرر آب نارنج برای اعصاب کمتر از سایر ترشی‌هاست ولی زیاد خوردن آن کبد را ضعیف می‌کند بویژه اگر ناشتا مصرف شود.
نشاسته	۱	نشا ص۷۷۲	کرفس، میخک، شیرینی‌های طبیعی	قابض شکم، خشک‌کنندهٔ زخم‌ها و دافع زخم‌های حساسیتی پوستی، با شیر زنان و سفیدهٔ تخم‌مرغ مسکّن سوزش چشم است و پلک‌ها را نرم می‌کند، مصرف پختهٔ آن با نبات خشونت گلو و سینه را برطرف می‌کند و مانع ریزش خون بواسیر و خون حیض است اما قلیل‌الغذا و کاهندهٔ منی و دیرهضم و مولّد سوداست.

خوردنی‌های سرد و خشک				
نام خوراک	درجه	نشانی در کتاب مخزن الدویه	مصلح	توضیحات
ولیک	۲-۱	زعرور جبلی ص۴۳۳	عسل، گلنگبین	چاق‌کننده و قابض شکم است، موجب کاهش حرارت صفرا می‌شود و ضد قی، مقوّی معده و کبد گرم و عامل اشتهای طعام است، جهت رفع اسهال و تکرر ادرار مفید است و خوردن آن با شکر جهت سردرد گرم مجرب است.

خوردنی‌های سرد و تر				
نام خوراک	**درجه**	**نشانی در مخزن الدویه**	**مصلح**	**توضیحات**
آناناس	۲	*آنناس ص۱۸۷*	نمک، زنجبیل پرورده	*برطرف‌کنندهٔ حرارت صفرا و مقوّی کبد گرم و معده است. دیرهضم است و برای مصرف بهتر است نمک یا نبات یا قند به آن اضافه کنند.*
اسفرزه	۳-۲	*بزر قطونا ص۲۱۵*	عسل، سکنجبین عنصلی	*خوردن نوع سفید آن مسکّن تشنگی است، ملیّن است و جهت تب حار و غلیان خون، خشونت سینه و زبان و حلق مفید است و برای اصلاح اخلاط سوخته و زخم‌های معده و روده و دفع یبوست صفراوی اثر دارد و ضماد لعاب آن با روغن گل، جهت درد مفاصل مؤثر است. خُرد کردن و پودر کردن اسفرزه آن را سمّی و مهلک می‌سازد.*

خوردنی‌های سرد و تر				
نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن الدویه	مصلح	توضیحات
اسفناج	۱	اسفاناخ ص۱۴۱	پختن با روغن بادام، روغن گاوی تازه، دارچین، فلفل،	مدر، ملیّن، زودهضم و دفع‌کنندهٔ صفرا بوده، جهت رفع التهاب و تشنگی، تب‌های گرم و بیماری‌های ریه مفید است. مصرف زیاد آن برای سردمزاجان و افراد دارای سردرد و بیماری‌های طحال مضر است. اسفناج به دلیل داشتن سالیسیلات باعث دفع آهن می‌شود، به همین دلیل خداوند متعال مقادیر زیادی آهن در آن قرار داده تا مصرف‌کننده دچار کم‌خونی نشود، پس بر خلاف تصور همگان، موجب درمان کم‌خونی فقر آهن نخواهد شد.
انار شیرین	۱	رُمان ۴۱۶	زنجبیل پرورده، انار ترش	قلیل‌الغذا، تولیدکنندهٔ خلط صالح، بازکنندهٔ انسداد، مدر ادرار و نفاخ بوده، برای تقویت کبد و طحال، زردی، درد سینه و سرفهٔ گرم، گرفتگی صدا و خارش مفید است. خوردن آن پس از غذا باعث فساد غذا و ضعف معده شده و مصرف آن برای بیماران تب‌دار مضر است.

خوردنی‌های سرد و تر				
نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن الدویه	مصلح	توضیحات
آلو و آلوچه		اِجّاص ص۱۲۶	عنّاب، گلنگبین، کندر، عسل، زنیان، زیره، روغن زیتون کتیرا، شکر سرخ و روغن دنبه	طبیعت آلو سیاه رسیدهٔ شیرین اعلا، درجهٔ اوّل سرد و درجهٔ دوّم تر است. برای سردرد گرم و تب‌های صفراوی و تشنگی و حرارت قلب و خارش بدن مفید است. در افراد سردمزاج یا کسانی که معدهٔ سرد دارند، بهتر است با آب عسل میل شود.
باقلای تازه	۱	ص۲۰۵	عسل، پوست کندن، جوشاندن در آب و ریختن آب آن پس از پختن، روغن بادام، پونه، مرزه، فلفل، دارچین، آویشن، زیره، گلپر	برای پاک‌سازی سینه و ریه و تقویت آن و تقویت توان جنسی و التیام زخم‌های گوارشی مفید است، اگر با پوست در آب و سرکه پخته و بخورند اسهال خونی ناشی از زخم‌ها و جراحات روده‌ای و اسهال مزمن را قطع می‌کند، برای جلوگیری از رویش مو می‌توان آن را بر موضع رویش مو بست، اما خوردن زیادی آن موجب نفخ، سنگینی سر و اختلال تمرکز می‌شود، لذا باید اوّل پوست آن را کنده و در آب بجوشانند و آب آن را بریزند و سپس با ادویهٔ گرم و روغن بادام طبخ نمایند.
بامیه	...	ص۲۰۷	ادویه‌های گرم	قلیل‌الغذا و خون حاصل از آن ناصالح است. برای افراد دارای مزاج گرم مناسب است.

خوردنی‌های سرد و تر				
نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن الدویه	مصلح	توضیحات
به‌دانه	۲	تخم سفرجل ص۴۵۸ و ۴۵۹	شکر در گرم‌مزاجان و رازیانه در سردمزاجان عسل	لعاب به‌دانه جهت رفع خشونت حلق و سرفهٔ گرم و خشک و تسکین حرارت معده و سوزش زبان و دهان و رفع یبوست و جویدن آن جهت رفع کندی دندان‌ها مفید است، موجب تقویت قوای جنسی در گرم‌مزاجان و رفع گرفتگی صدا و سل و زخم‌های گوارشی است.
پرتقال	۲	کونله ص۶۸۶	عسل، گلنگبین	مسکّن حدّت خون و صفرا، ضد تپش قلب، مفرّح قلب و رفع‌کنندهٔ تشنگی و گرمای معده و کبد، افزایندهٔ ادرار و پوست آن مقوّی معده است.
پنیر تازه	۲	جُبُن ص۲۸۳	مغز گردو، آویشن، عسل، نعناع خشک، سبزی‌های معطر	مقوی معده و روده و کلیه‌ها و ملیّن است، خون صالح تولید می‌کند اما دیرهضم است. با مغز گردو بسیار چاق‌کننده و موجب نرمی پوست است. خوردن برشتهٔ آن پس از پخت و فشردن آب آن، اسهال را بند می‌آورد. اگر خانم شیرده پنیر پخته بخورد، شیرش زیاد می‌شود.

خوردنی‌های سرد و تر				
نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن الدویه	مصلح	توضیحات
تخم کدو	۲-۱	تخم قرع ص۶۱۹ و ۶۱۷	عسل، گلنگبین	چاق‌کنندهٔ بدن، رافع خشونت سینه و سرفهٔ گرم و تشنگی و زخم‌های گوارشی و مثانه و لاغری کلیه و سوزش ادرار است. روغن تخم کدو جهت رفع خستگی مغز، بی‌خوابی، سل و تب‌های گرم بسیار مؤثر و مفید است.
تخم هندوانه		بطیخ هندی ص۲۲۳	عسل، گلنگبین	خواص تخم کدو را دارد، به آن رجوع شود.
توت فرنگی		اسرار گیاهان دارویی ص۲۹۲ و۲۹۱	عسل	
خامه			عسل	چربی آن بسیار کمتر از کره است (۱۵درصد در برابر ۸۵درصد) پس برای مصرف در وعده صبحانه مناسب‌تر است.
خرفه	۳-۲	ص۲۲۷	کرفس، نعناع، مصطکی	مسکّن صفرا و عطش و سردردهای گرم و مانع خونریزی و سردکنندهٔ دماغ

خوردنی‌های سرد و تر				
نام خوراک	**درجه**	**نشانی در مخزن الدویه**	**مصلح**	**توضیحات**
خشخاش	۲-۱	ص۳۵۸	عسل، مصطکی	مخدّر، خواب‌آور و قابض شکم است و با شکر جهت خشونت سینه و مجاری تنفس فوقانی و سرفهٔ گرم و خشک، تأثیر دارد و با مقدار مساوی آن از مغز بادام برای چاق کردن افرادی که لاغری مفرط دارند مفید است و مداومت آن موجب زائل شدن توان جنسی و بوئیدن و بو دادن آن جهت بی‌خوابی مؤثر است.
خیار بوته‌ای	۲	قثاء ص۶۰۷ قثد ص۶۱۰	نمک، رازیانه، زنیان، مویز، عسل، زیره، پوست کندن، سکنجبین	جالی، مسکّن عطش و حرارت و صفرا و التهاب و حدّت خون و جگر است، بویژه مغز رسیدهٔ آن.
دارابی (هم‌خانواده پرتقال)			عسل، گلنگبین	
دوغ و ماست	۲	مخیض (دوغ) ص۷۳۰ لبن‌الحامض (ماست) ص۶۹۷	مصلح ماست: مربای زنجبیل، معجون‌های گرم، زنیان، نعناع، آویشن، سیر، کاکوتی، زیتون، سیاه‌دانه، پونه	مرطوب‌کننده، اشتهاآور، چاق‌کننده، تقویت‌کنندهٔ نیروی جنسی گرم‌مزاجان، ماست دیرهضم بوده، برای سردمزاجان و کسانی که معده سرد دارند مضر می‌باشد. خوردن آن با اطریفل جهت تقویت معده و با برنج یا آرد بودادهٔ برنج، برای اسهال گرم مفید است.

خوردنی‌های سرد و تر				
نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن الدویه	مصلح	توضیحات
زغال‌اخته	۱	کرونده ص۶۶۶	عسل، گلنگبین	مفید جهت اسهال و زخم‌های معده و روده و تقویت آن، مسکّن عطش و التهاب معده و کبد و ضد غلیان خون و صفرا و مانع صعود بخارات به مغز است.
سرشیر			عسل	
سیب زمینی		اسرار گیاهان دارویی ص۵۴۵ و ۱۵۴۴	دارچین، زنجبیل، آویشن شیرازی	
شفتالو	۲	خوخ ص۳۷۳	عسل، مربای زنجبیل	ملیّن، مسکّن خون و صفرا و تشنگی بوده، برای خنک کردن مغز و مرطوب کردن مزاج سودا، بویژه سودای سوخته و تب‌های صفراوی و دموی و رفع بوی بد دهان مناسب می‌باشد.
شلیل		ص۵۰۰	عسل، گلنگبین، انیسون، زنیان، مصطکی، روغن زیتون	در خواص، مشابه زردآلو و شفتالو است؛ به آنها مراجعه شود.
شیر پاستوریزه			عسل، گلاب	

نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن الدویه	مصلح	توضیحات
				خوردنی‌های سرد و تر
قارچ خوراکی	۳	فِطر ص۵۹۲	خردل، پختن با نمک و شوید، روغن کنجد و زیتون، پونه، آویشن، فلفل، زنجبیل، زیره	دیرهضم، مولّد خون بلغمی و نفّاخ است. زیاد خوردن آن موجب سکته، فلج، سنگینی زبان و تنگی‌نفس می‌شود. آبی که در اثر بریان کردن آن باقی می‌ماند، برای رفع آب مروارید نافع است.
کاسنی	۱	هِندِبا ص۷۹۰	شکر سرخ، شربت بنفشه، سکنجبین، دارچین، هل	مسکّن صفرا و خون و تشنگی است، باید تازه و نشسته مصرف شود چون در اثر شستن، جزء لطیف آن از بین می‌رود، برای کبد گرم و سرد مفید بوده و هرچه تلخ‌تر باشد در رفع امراض کبد مفیدتر است، اگر آن را بجوشانند تا ساقه و برگ آن پاره شده و آب رقیق از آن جدا شود، بعد با نبات یا ترشی مصرف کنند، در تصفیهٔ خون بی‌همتا است، ضماد برگ آن با سرکه جهت سردرد گرم و خشک مفید است.

خوردنی‌های سرد و تر				
نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن الادویه	مصلح	توضیحات
کاهو	۲	خُس ص۳۵۷ و ۳۵۸	نعناع، کرفس، زیره، مصطکی، سکنجبین، هلیلهٔ پرورده	مسکّن حرارت صفرا و خون، برطرف‌کنندهٔ خشکی صفرا و سودا و تشنگی، بازکنندهٔ انسداد، خواب‌آور و ملیّن بوده و در سردرد و سرفه‌ای که از گرمی و خشکی باشد مفید است. خوردن آن با سرکه، اشتهاآور است. غذائیت کاهوی پخته بیشتر از خام آن می‌باشد. مصرف زیاد آن برای سردمزاجان و نیروی جنسی مضر است.
کدو (اقسام)	۲	قرع ص۶۱۷	به و آب‌عسل، میخک، زیره، نعناع، نمک، روغن زیتون، فلفل، خردل، آبغوره، آب انار، سرکه، روغن بادام	سردکننده، افزایندهٔ رطوبت، بازکنندهٔ گرفتگی‌ها، ملیّن، مدر و زائل‌کنندهٔ یرقان است، پختهٔ آن ارزش غذایی بالایی ندارد اما سریعاً هضم می‌شود لذا برای گرم‌مزاج‌ها و صفراوی‌ها مناسب بوده و مولّد خلط صالح است اما سریعاً در معده به خلط غالب تبدیل می‌شود.
کیوی		ص۷۴۱	عسل، گلنگبین	
گوجه فرنگی		ص۹۴۵	روغن زیتون	

خوردنی‌های سرد و تر				
نام خوراک	**درجه**	**نشانی در مخزن الدویه**	**مصلح**	**توضیحات**
ماهی	۱-۲	سَمَک ص۴۷۰	روغن بادام، آبکامه، سرکه، سکنجبین، پختن با دنبه (روغن گاو) یا کنجد، زنجبیل پرورده، آویشن، عسل، گلنگبین، ادویه گرم	صالح‌الکیموس، زودهضم، مرطوب‌کننده، چاق‌کننده و شیرافزا بوده، در گرم‌مزاجان محرّک نیروی جنسی و مصلح خلط‌های گرم می‌باشد. برای بیماری‌های ریوی، ضعف کبد و کلیهٔ گرم و پیچش روده مؤثر است. برای سردمزاجان و مرطوبین، افراد دارای مغز مرطوب و معدهٔ بلغمی مضر است که با پختن در روغن گاو یا مصرف مصلحات گرم ضرر آن برطرف می‌شود. کباب روی آتش، بهتر از سرخ کردن آن در روغن است، ماهی‌ها را اگر در روغن سرخ کنند باعث تشنگی و تأخیر در دفع از معده می‌شود. آشامیدن آب بلافاصله پس از خوردن ماهی بسیار مضر است و موجب بیماری‌های مزمن می‌گردد. خوردن همزمان آن با شیر و تخم مرغ و گوشت حیوانات خشکی، بسیار مضر است.

خوردنی‌های سرد و تر				
نام خوراک	**درجه**	**نشانی در مخزن الدویه**	**مصلح**	**توضیحات**
لیمو شیرین	۲-۱	ص۷۱۳	شکر، عسل، گلنگبین	*لطیف‌کننده و قاطع اخلاط غلیظ و در سردردهای گرم مفید است و در تپش قلب سوداوی‌ها و غلیان خون و صفرا و التهاب معده تأثیر دارد. همچنین در تب‌های صفراوی و دموی و عفونت خون کاربرد دارد.*
مغز	...	دماغ ص۳۹۰	*نمک، آویشن، دارچین، زیره، ترشی‌های طبیعی نعناع، سرکه، آبکامه، ادویهٔ گرم*	*دیرهضم، مقوی دماغ، مولّد منی، مالیدن آن جهت خشکی دماغ و سرسام و شقاق نافع است، چون مضر معده است باید با نعناع، سرکه و ادویه‌جات تناول شود.*
نارنگی	۲	*اسرار گیاهان دارویی*	*عسل، گلنگبین*	

خوردنی‌های سرد و تر				
نام خوراک	درجه	نشانی در مخزن الدویه	مصلح	توضیحات
نخود سبز	۱	حِمَّص ص۳۴۱	آویشن، دارچین، زنجبیل، فلفل سیاه	پاک‌کننده و گشایندهٔ منافذ کبد و طحال و کلیه است. با عسل جهت جراحت‌ها بویژه جراحات سرطانی مفید است. نوع بستانی آن ملیّن طبع است و حرارت غریزی را تقویت می‌کند. با سیر تازه جهت رفع خشونت صدا یا گرفتگی آن اگر از خشکی باشد، مؤثر و خیساندهٔ آن در سرکه جهت کشتن کرم معده مجرّب است اما در کسانی که زخم مثانه دارند، خوردن آن ضرر دارد و باید با زیره مصرف شود.
هلو	۳	خوخ ص۳۷۳	عسل، مربای زنجبیل	
هندوانه	۲	بِطّیخ هندی ص۲۲۳	پوست هندوانه، عسل، گلنگبین	مدرّ، تصفیه‌کنندهٔ خون، مسکّن صفرا و خون و تشنگی است، مصرف آن برای سردمزاجان و کسانی که مشکل معده و طحال دارند مضر است.

انواع نان‌ها و اثرات آن بر تندرستی و بیماری:

این بخش به عنوان ضمیمه مبحث جداول غذایی به خوانندگان عزیز تقدیم می‌شود. با توجه به آنکه قوت اصلی بیشتر مردم نان است، تلاش شده تا اطلاعات دقیق‌تری دربارهٔ نان ارائه گردد. منابع این مبحث، عمدتاً کتاب رازی با عنوان «منافع و ضررهای مواد غذایی» و کتاب‌های «حفظ‌الصحه ناصری» حکیم گیلانی و «خلاصه‌الحکمه» عقیلی شیرازی است که علاقمندان می‌توانند به آنها نیز مراجعه نمایند.

انواع نان‌ها

نان‌ها بر اساس میزان گرفتن سبوس گندم، به چندین نوع تقسیم می‌شوند:

نان سمید که آرد آن از گندم نرم‌شسته و پوست‌کنده تهیه شده است،

نان حواری که در گرفتن سبوس آن مبالغه شده است،

و **نان خشکار** که گندم آن را نشسته و سبوس آن را هم نگرفته باشند.

سمیذ و حواری نان‌هایی دیرهضم و دیردفع هستند و سبب نفخ شکم و تولید گاز و انسداد مجاری کبدی و سنگ کلیه می‌شوند. افرادی که دارای استعداد نفخ شکم، گاز، یبوست، انسداد مجاری صفراوی و سنگینی طحال و سنگ کلیه و مثانه هستند، باید از این دو نوع نان پرهیز نمایند. نکته مهم آن است که علاوه بر یبوست، در این افراد درد مفاصل و جمود و بی‌حرکتی به وجود می‌آید. برای رفع این زیان‌ها لازم است که بر نان، خمیرمایه بیشتر و مُصلح بوره بیفزایند. افرادی که با خوردن این نوع نان‌ها دچار نفخ می‌شوند باید از خوردن میوه‌های تازه و تر و بویژه ترش پرهیز نمایند، در سبزی خوردن، سُداب و آویشن کوهی را فراموش نکنند و در هوای سرد و مناطق سردسیر از خوردن سیر غفلت نکنند. به‌طور کلی انیسون و رازیانه و شکر، مصلح این نان‌ها هستند و خوردن این نان‌ها با اسفیدبا (آش‌های بدون گوشت) موجب جلوگیری از تأثیرات منفی آنها می‌شود. از مصرف این نوع نان‌ها با ماست، شیر گرم، ماست کیسه‌ای، انگور ترش، آب‌غوره، انار و آب یخ پرهیز نمایید. با رعایت این دستورها از بروز قولنج و دردهای پهلو و صداهای نامطبوع نفخ شکم در امان خواهید بود.

نان سنگک: این نان را روی شن‌های داغ می‌پزند لذا غلیظ‌تر و خام‌تر از نان تنوری است و دیر از روده خارج می‌شود اما در صورت هضم، خاصیت غذایی آن بیشتر از نان تنوری است. برای هضم این نوع نان باید دستورات مربوط به نان‌های دیرهضم که بیان کردیم را رعایت نمائید. حکیم گیلانی در «حفظ‌الصحه ناصری» می‌گوید که این نان مناسب افرادی است که به انجام اعمال یا مشاغل بسیار سنگین مبادرت می‌کنند و صاحبان اعمال شاقه هستند.

نان فطیر: به علت تولید باد در شکم و خروج آن از روده‌ها، نامرغوب است و برای آنان که

استعداد ابتلا به قولنج دارند، زیان‌بخش‌تر است. اثرات آن در ایجاد سنگ‌ها و انسداد مجاری، مانند نان سمیذ و حواری است و حتی زودتر از آنها موجب عوارض می‌شود. این نان بویژه در افراد کم‌تحرک، بسیار زیان‌بارتر است و برای اشخاصی که کار سخت دارند، ادامه مصرف آن موجب ضعف و لاغری می‌شود. لذا لازم است آن را با خورش‌های قوت‌دار مانند گوشت بره و گوساله و حلیم و نان قندی مصرف نمایند. خوردن شیرینی پرمایه با نان فطیر نافع است.

نان تنور: هضم نان تنور سریع است و دفع آن از روده، زود انجام می‌شود و کمتر تولید نفخ و انسداد مجاری می‌کند. نان تنور از نان فرن یا نان کماج یا نان ساجی، سریع‌الهضم‌تر است. در کل بین انواع مختلف نان، نان حواری، یعنی نانی که قدری از سبوس گندم آن را گرفته باشند و به آرد آن نمک طعام و بوره افزوده باشند و خمیر آن برآمده و در تنور خوب پخته باشد و نه زیاد کلفت و نه زیاد نازک باشد، معتدل‌تر از سایر انواع است و نه سریع از بدن دفع می‌شود و نه کُند و خاصیت غذایی آن متوسط است.

گندم پخته و بوداده: گندم بوداده موجب یبوست است، لذا پس از آن باید مسهلی معتدل مانند انجیر یا چیزی شبیه آن بخورید. همچنین گندم پخته تولید نفخ در شکم می‌کند و بهتر است پس از آن، یک نوع جوارش مصرف شود و نباید روی آن آب بنوشند چون موجب قولنج بادی می‌شود. اصولاً مصرف نشاسته موجب ایجاد سُدّه در بدن است، هرچند برای سینه و ریه مناسب است و آنها را نرم و از ترشحات و نزله‌های زکامی جلوگیری می‌کند. برای تعدیل نیز باید از یک داروی رافع سُدّه و مدرّ استفاده شود.

نان جو: طبیعت جو در آخرِ اول، سرد و خشک است لذا نان جو به علت سردی، تولید نفخ و ریح (گاز) بیشتری می‌کند. رازی در بهداشت تغذیه می‌گوید: نان جو را کسانی باید مصرف کنند که طبیعت گرم دارند و کسانی که نفخ شکم دارند و افراد سوداوی‌مزاج از آن زیان می‌بینند. اگر هم فردی مجبور به خوردن آن شود، با عسل و خرما و دنبه و آبگوشت و سفیدبای پرادویه بخورد و پس از آن، مقداری آب عسل بنوشد تا از درد مفاصل و قولنج در امان باشد.

ترید یا شرید: نان «ترید» یا تلیت، در بعضی از خوراکی‌های مایع موجب نفخ شدید و ضعف معده می‌شود و بجز کسانی که مزاج گرم دارند نباید کسی از این غذاها مصرف کند، بویژه در زمان حرارت هوا و گرمی مزاج. سایر افراد و افراد سردمزاج و مستعد نفخ نیز باید از آن پرهیز کنند.

برنج و نان برنج: برنج یا اُرُز، به اتفاق نظر اطباء، در درجه دوّم خشک است و در گرمی و سردی آن، اختلاف نظر وجود دارد و حق آن است که مرکب‌القوی است و در افراد گرم، موجب گرمی و در افراد سرد، موجب سردی می‌شود. غذائیت برنج کمتر از گندم است و موجب حفظ

صحت و افزایندهٔ عمر و چاق‌کننده و مولّد منی است. مشکل برنج، بدهضمی آن است و دیرتر از معده می‌گذرد.

رازی در بهداشت غذایی می‌گوید: چون هضم و دفع نانِ برنج از نانِ گندم مشکل‌تر است، مردم با تجربه فهمیده‌اند که باید نان برنج را با نمک، چربی بسیار، یا با شیر و سیر بخورند زیرا اگر اینچنین نکنند، دچار قولنج برازی و بادی می‌گردند.

خوردن برنج پخته با سُماق، برای جلوگیری از اسهال شکم مفید است و خوردن برنج پخته با دوغ برای رفع عطش و خنک کردنِ مزاج بجاست، اما این مواد را با نانِ برنج نباید خورد. به‌طور کلی افرادی که مدت طولانی مجبورند برنج بخورند، باید از داروهایی استفاده کنند که سده‌های مجاری کبد آنها را باز کند و طحال را لطافت بخشد. برای این کار، خوردن کرفس، کاسنی و ترشی سرکه مفید است.

اهمیت آب، نمک و روغن در بدن و در نوع تغذیه

فصل ۴

اهمیت آب، نمک و روغن در بدن و در نوع تغذیه

در کتاب‌های پزشکی ایرانی، به آب و روغن و نمک، جایگاه بسیار ویژه‌ای اختصاص داده شده است. چرا این سه ماده اینچنین مورد عنایت هستند و حالت‌های غذایی آنان چه اهمیتی در حفظ سلامتی ما و درمان بیماری‌ها دارد؟

همان‌طور که می‌دانیم، بر اساس نظریه طب جامع ایرانی، بدن آدمی و جهان خلقت از عناصر یا ارکان اساسی چهارگانهٔ خاک، آب، هوا و آتش تشکیل شده است. اما مسلّم است که موضوع به این سادگی نیست که این‌ها را کنار هم بگذاریم و با هم ترکیب کنیم و مواد بسیار پیچیدهٔ نظام خلقت و بدن آدمی به وجود آید بلکه باید در جریان تکامل خلقت الهی و ایجاد موجودات پیچیده‌تر، نوعی همانندی و تمایل به ترکیب در این مواد ایجاد شود. پس از آنکه از مواد غذایی، اخلاط چهارگانهٔ خون، بلغم، سودا و صفرا در کبد به وجود آمدند، باید این مواد بتوانند در ساختن اعضا دخالت کرده و آنچه را که از دست می‌رود، دوباره جایگزین کنند. پس از آنکه اخلاط ایجاد شدند، به تدریج به سه نوع ماده با سه نوع درجهٔ غلظت و با کیفیت‌های متفاوت تبدیل می‌شوند. که در منابع مکتوب طب ایرانی با عنوان «مثلث الکیان و مربع الطبایع» یاد شده است.

اگر به اعضای بدن آدمی دقت شود، سه نوع از بافت‌ها را در یک دید کلی مشاهده می‌کنیم: بخش‌هایی از بدن آدمی، مایع و روان است مانند جریان خون و مایع داخل اعضا. اصولاً دو سوّم حجم بدن آدمی، آب است بنابراین در ردهٔ اوّل با یک نوع ماده بسیار روان و سیّال و شفّاف و سبک مواجه هستیم. از طرف دیگر شفافیت و بخار حاصله از اخلاط صافیِ بدن نیز «روح» نامیده می‌شود که نوعی همانندی با آب دارد. اصولاً روح، بخار لطیف حاصل از اخلاط است که در بدن حرکتی روان دارد و وظایفی بسیار مهم بر عهده آن است. لذا آب و روح را در مفهوم و معنای طب مزاجی مترادف گرفته‌اند.

رده دوّم از بافت‌های بدن، بافت نرم و لزج است. مانند ساختار مخاطی، بخش انعطاف‌پذیر

احشا و عضلات و قسمت‌هایی که به نوعی لزوجت و نرمی دارند. روغن یا بافتی که غلظت و تراکم مشابه با روغن دارد، جزو گروه دوّم است. اصولاً لازم است که اخلاط پیش از آنکه به این نوع بافت تبدیل شوند، قوای روغنی پیدا کنند. لذا روغن‌ها از نظر غلظت، مرحله‌ای فراتر از آب هستند و لازم است که در جریان ایجاد اعضا به وجود آیند.

پس از ردهٔ روغن، ردهٔ سوّم که تراکم و غلظت بالایی دارد یعنی نمک یا املاح طرح می‌شود. نمک یا املاحِ رسوبی در استخوان‌ها و بخش سخت بدن، از جمله مصادیق این مواد است. این قسمت را مترادفِ جسد یا بخش خشن و غلیظ می‌دانند. در جریان خلقتِ انسان، ناگزیر پس از اخلاط، این سه ماهیت یا سه رکن قریب ایجاد می‌شوند و پس از آن، وارد ساختار عضوی می‌گردند. بنابراین تمامی اعضای ما حاوی این سه ماهیت مهمِ آب و روغن و نمک هستند اما بسته به آنکه مقدار کدامیک از آنها بیشتر باشد، غلظت و قوام بافت، تفاوت خواهد کرد. نتیجه مهم آن است که مکانسیم یا علت بیماری‌ها در اصل مبتنی بر تغییرات این سه ماهیت مهم است که پس از مرحله اخلاط ایجاد می‌شوند و اگر مواد غذایی مورد مصرف ما بویژه آب، روغن و نمک دچار اختلال یا نقصان باشد، به‌صورت مستقیم ماهیت و روند ایجاد اعضا و کارکرد آنها مختل می‌گردد. تنظیم این سه ماده غذایی، اصل و اساس حفظ سلامتی و همچنین انجام درمان است. بنابراین اگر به سلامتی خود علاقمند هستید، به دقت این فصل را مطالعه فرمائید.

آب آشامیدنی و نفع و ضرر آن

آب، اساسی‌ترین جزء تشکیل‌دهندهٔ ترکیب سلولی است. بیشترین حجم بدن انسان، حیوان و گیاه را آب تشکیل داده است. حدود دو سوّم حجم بدن انسان، آب است و شبیه‌ترین ترکیب مولکولی موجود در طبیعت به بافت‌های بدن انسان است. سه‌چهارم وسعت کرهٔ زمین از آب تشکیل شده و این مقدار ۱/۴ میلیارد کیلومتر مربع است که فقط ۳۶ میلیون کیلومتر مربع یعنی ۲/۶ درصد آن، آب شیرین است و جالب اینکه از این مقدار، ۷۷ درصد در کلاهک‌های یخی قطبی، کوه‌های شناور یخی و یخچال‌های طبیعی، ذخیره شده و تنها ۲۳ درصد آن در اختیار ماست که از این مقدار نیز ۹۰ درصد آب‌های زیرزمینی است و بقیه هم در رودخانه‌ها و دریاچه‌ها و در گیاهان و بدن حیوانات و در جو است. در قرآن کریم، بیش از پنجاه بار با تعبیرهای مختلف از آب به عنوان ماده‌ای پاک و پاک‌کننده و منشأ حیات[1] یاد شده است. در تفسیر طبرسی، «رزق» به باران تفسیر گشته که روزی موجودات است و یکی از اثرات گناهان،

---

۱. مثلاً: «و جَعَلنا مِنَ الماءِ کُلَّ شَیءٍ حَیّ» (سورهٔ انبیاء، آیه ۳۰)

کمبود باران ذکر شده است. آب، عامل حیات و منشأ ایجاد زندگی است. سلامت آب نوشیدنی بسیار اهمیت دارد، زیرا در تمامی وجود آدمی نفوذ می‌کند و تمامی اعمال حیاتی اعضاء بدن ما در محیط آب انجام می‌شود.

در طب اسلامی ـ ایرانی(بومی) فصول بسیار مهمی به آب اختصاص داده شده است. رازی در کتاب بهداشت غذا می‌گوید:

«آب ناقل غذا و رساننده آن به تمام اعضاء بدن است؛ رطوبت بدن و اعضای اصلی آن از آب، قوام و استحکام می‌گیرد؛ روشنی و طراوت رنگ بدن و نرمی عضلات از آب است.»[۱]

عقیلی شیرازی نیز در کتاب ارزشمند خلاصه‌الحکمه نزدیک به ۱۵ مورد نقش آب را در بدن بر می‌شمارد: رطوبت‌دهندهٔ بدن، مقوّی حرارت غریزی و روح حیوانی، عامل کمکی در هضم غذا، عامل مهم در دفع فضولات و چندین خصوصیت بسیار مهم دیگر.[۲]

گیلانی نیز در حفظ‌الصحه ناصری می‌گوید:

«بدان که آشامیدن آب باعث حیات و طول معیشت و زندگانی است، مانند استنشاق هوا که مُمدّ حیات است به ترویج حرارت غریزیّه و روح حیوانیّه، لکن به سبب بساطت، قابلیت غذائیت ندارد... آشامیدن آب برای... منع عفونت اخلاط محصوره در عروق [لازم است]».[۳]

به همین دلیل، شیخ‌الرئیس می‌گوید آب از عناصر اصلی است که حضورش در تمامی غذاهای تناول‌شده ضرورت قطعی دارد.[۴]

چند نکته مهم در نوشیدن آب[۵]

صفات آبِ برتر شامل لطافت، سبکی یا خفّت، شیرینی، سرعت انحدار یا نفوذ به اعضا و تقویت هاضمه است.

«بهترین آب‌ها، آبی است که در وقت آشامیدن، شارب آن خیال نماید که شیرین است و اگر قدری از آن را داخل سرکه سازند، حدّت و تندی سرکه را بشکنند و دیگر به زودی قبول سردی و گرمی نماید و... لطیف باشد که به سبب لطافت، از معده زود نفوذ به اعضا نماید و آنچه در او طبخ دهند، به زودی پخته و مهرّا سازد.»[۶]

---

۳. منافع الغذیه و مضارها، محمد ابن زکریا رازی، ترجمه دکتر سید عبدالعلی علوی نائینی

۲. خلاصه‌الحکمه، محمدحسین عقیلی خراسانی، تصحیح اسماعیل ناظم، جلد اول، انتشارات اسماعیلیان، ص ۴۵۴

۳. حفظ‌الصحه ناصری، محمدکاظم گیلانی، تصحیح دکتر رسول چوپانی، انتشارات المعی، ص ۱۱۱

۴. القانون فی الطب، حسین ابن علی ابن سینا، المجلد الاول، ص ۱۵۱

۵. بیشتر مطالب این بخش، از «منافع الاغذیه و مضارها» اثر محمد ابن زکریای رازی، ترجمه دکتر سد عبدالعلی علوی نائینی، صفحات ۷۲ تا ۲۳ انتخاب شده است و نکات مهم آن به‌صورت خلاصه تقدیم می‌گردد.

۶. حفظ‌الصحه ناصری، محمدکاظم گیلانی، تصحیح دکتر رسول چوپانی، انتشارات المعی، ص ۲۱۱

«از جمله آب‌های لطیف گوارندهٔ بسیار خوب، آب باران است و نیکوترین آن، آب باران ربیعی است که در فصل بهار ببارد.»[۱]

آب موجب خنکی و رطوبت بدن می‌شود و در افراد گرم و خشک نافع است و کم نوشیدن آب اگر به افراط باشد و موجب خشکی بدن گردد، موجب کاهش تمایلاتی چون اشتها به غذا، میل جنسی و قدرت بینایی خواهد شد. همچنین خشکی زیاد بدن، عامل بی‌خوابی و پیری زودرس است و با خود فراموشی و رعشه و بعضی بیماری‌های دیگر به همراه می‌آورد، شیخ‌الرئیس، قولنج، حرارت جگر و دق را نیز به این موارد اضافه می‌کند.[۲] البته زیاده‌روی در نوشیدن آب، هر چند خوب و گوارا باشد، سودمند نیست و موجب کشیدگی یا تمدّد معده، سوء هاضمه و گاهی اسهال و هیضه[۳] می‌شود. افراط در خوردن آب معمولاً برای رفع تشنگی یا خنک نمودن طبیعت یا در شرایطی صورت می‌گیرد که افراد در معرض گرمای زیاد قرار دارند. اگر با خوردن اندکی آب، تشنگی رفع نشود بهتر است سکنجبین ساده، رب به یا رب انار ترش و امثال آن را مصرف کنید و برای رفع تشنگی، پاها را در آب سرد قرار دهید. آب خیلی سرد و آب برف چندان مناسب نیست و امکان دارد حالت استفراغ یا سوء هاضمه، نفخ، صداهای قرقر و آروغ ترش معده ایجاد نماید. اگر فردی در نوشیدن آب سرد افراط کرد یا آب بسیار سرد نوشید و علائم بالا ایجاد گردید، بهتر است معده را با پارچه گرم بپوشاند و شکم را اندکی مالش دهد و اندکی سکنجبین با آب بنوشد و از معجون‌های مقوّی معده مانند معجون تباشیر[۴] استفاده کند. در مورد آب گرم نیز دانستن نکته‌ای ضروری است: آب گرم موجب اختلال هاضمه است و اگر بخواهید ضرر نرساند، بهتر است آب میوه‌های قابض و ترش مانند سیب، به و سماق را در گلاب خیسانده، بخورید به حدی که در دهان خود احساس گسی و قبض نمایید، در این شرایط آب گرم نمی‌تواند به هاضمه‌تان زیانی برساند.

آب زیادی نوشیدن

زیادی نوشیدن آب سرد، چه برای لذت باشد چه پس از غذای تشنگی‌آور و چه پس از خوردن غذا یا نوشیدنی داغ، موجب شناوری آب در معده، منع انقباض معده و اختلال عمل آن خواهد شد. در شرایطی که این‌گونه دچار عطش می‌شوید، باید اندکی بر تشنگی تحمل

۱. همان منبع
۲. دور ساختن هر گونه زیان از تن آدمیان، حسین ابن علی ابن سینا، تصحیح دکتر علیرضا عباسیان، انتشارات المعی، ص ۹۶
۳. هیضه، اسهال شبیه به حالت وبایی است که غالبا در تابستان و در نتیجه خوردن آب زیاد عارض می‌شود.
۴. طرز تهیه معجون تباشیر: تباشیر سفید ۸۱ گرم، گل سرخ سائیده شده ۱۱ گرم، سماق تمیز ۷ گرم، گلنار ۴ گرم، قاقلی کباب ۴ گرم، مصطکی و عود خام از هر یک ۲ گرم، شربت به و آب سیب ۱۱ گرم.

داشته باشید مگر در افراد صفراوی‌مزاج که باید در هنگام احساس تشنگی حتماً آب بنوشند. در چنین شرایطی کمی برف یا چند جرعه کوچک آب، هر چند رفع عطش نکند، کافی است و نوشیدن چند جرعه باید به این صورت باشد که آب را کم‌کم وارد دهان کرده و چند لحظه در دهان نگاه داشته، پایین دهید، طوری که گویی آن را می‌مکید. روش دیگر آن است که تا ۲ ساعت از خوردن آب خودداری کنید یا آنکه بهتر است فرد استراحت کند و پس از خواب آب بنوشد. اگر فرد نتواند بر عطش صبر کند، بهتر است در محل خنکی استراحت کند و پارچه‌ای که با برف یا یخ خنک شده، بر معده‌اش بگذارد. به هر صورت مقاومت در برابر تشنگی، به تدریج عطش را از بین می‌برد، شیخ‌الرئیس می‌گوید اگر آب بیش از مقدار لازم مصرف شود، موجب ضعف حرارت غریزی، کاهش قوه دستگاه گوارش، ضعف و رعشه در بدن، کاهش قوه ممیزه کبد و کلیه و تکرار ادرار و استسقای لحمی است.[1]

اوقات نوشیدن آب[2]

آشامیدن آب، بلافاصله پیش یا پس از غذا یا در میان غذا، موجب نقصان هضم است. وقت درست آشامیدن آب هنگامی است که غذا از فم معده یا دهانه خروجی آن گذشته باشد و علامتش آن است که فرد احساس سبکی در ناحیه فوقانی شکم می‌کند. علت این پرهیز آن است که آب، سرد است و موجب اطفاء حرارت معده می‌شود و حرارت را که عامل هضم است، کم می‌کند، بویژه اگر آشامیدن آب در میانه غذا باشد. البته در فرد گرم‌مزاج، آشامیدن آب چون حرارت معده را معتدل می‌کند، برای او به منزله جوارش (عامل هضم‌کننده) است. بنابراین افرادی که به علت حرارت زیاد، اشتهای کم دارند، با نوشیدن آب سرد اشتهایشان افزایش می‌یابد. اگر این افراد به اندازه کافی آب ننوشند، سوختن غذا، خفقان، ضعف قلب، حرارت کبد، سوختن اخلاط و لاغری بدن، بویژه در سرزمین‌های گرم و فصل گرم روی می‌دهد. اما باید به نکته مهم دیگری نیز دقت شود و آن، عطش صادق و کاذب است. منظور از عطش کاذب نوعی از احساس تشنگی است که ناشی از اخلاط غیرطبیعی است. هرگاه خلط شور (بلغم شور) یا بلغم لزج یا سودای احتراقی یا خلط لزج سرد و مرطوب پس از خوردن غذای سرد و تر مانند گوشت ماهی تازه، در فم معده تجمع یابد، طبیعت بدن آدمی جهت شستشو و دفع آن، به‌طور مداوم طلب آب می‌کند ولی فرد هرچه آب می‌نوشد، به علت جمود و چسبندگی خلط، تشنگی‌اش زیاد می‌شود. راه حل این حالت، آشامیدن اندکی آب گرم است

---

۱. دور ساختن هر گونه زیان از تن آدمیان، حسین ابن علی ابن سینا، تصحیح دکتر علیرضا عباسیان، انتشارات المعی، ص ۸۶

۲. مطالب این بخش، از کتاب «حفظ‌الصحه ناصری» تألیف محمدکاظم گیلانی، تصحیح دکتر رسول چوپانی، انتشارات المعی، صفحات ۷۱۱ تا ۱۲۱ انتخاب شده است.

که موجب تسکین عطش می‌گردد، زیرا آب گرم موجب تحلیل و ترقیق خلط می‌گردد. خوردن عسل یا زنجبیل پرورده نیز موجب ذوب و تقطیع و تلطیف و ازاله آن اخلاط است و استنشاق هوای سرد و مضمضه آب خنک یا مکیدن از کوزه سرتنگ نیز می‌تواند مؤثر باشد.

نکات مهم در زمان نوشیدن آب

تا زمان احساس تشنگی واقعی و احتیاج به آب (عطش صادق) آب ننوشید. عطش صادق در زمان هضم غذا، رقیق نمودن غذا و رساندن آب به سایر اعضا، جایگزین کردن رطوبت‌های ازدست‌رفته، رفع یبوست و از بین بردن حرارت بیش از حدّ بدن و تعدیل آن ایجاد می‌شود. در غیر این صورت، عطش کاذب است که آن را با آب سرد نمی‌توان فرد نشاند و برای رفع آن، آب گرم همراه با عسل بسیار مفید است. استنشاق هوای سرد، مضمضه کردن آب خنک و گرداندن آب در دهان و گلو برای رفع عطش کاذب مناسب است.

آب را یک نفس و با سرعت بالا نباید نوشید. آب را باید دست‌کم در سه جرعه نوشید.

هرگز در حین غذا خوردن آب ننوشید؛ بویژه در مورد غذاهای چرب و خورشتی و آبکی، از دو ساعت پیش تا یک تا دو ساعت پس از خوردن غذا، نوشیدن آب مضر است.

ـ توجه: اگر کسی با خوردن آب سرد پیش از غذا، اشتها پیدا می‌کند، حکایت از کبد و معدهٔ داغ دارد. نوشیدن آب پیش از غذا برای این افراد مفید است که البته باید آب را کم‌کم و جرعه‌جرعه بنوشند و بهتر است که آب نیز، جوشیدهٔ سردشده باشد. هنگامی که لقمه در حفرهٔ دهان قرار گرفته و جویده می‌شود، اطلاعات مواد تشکیل‌دهندهٔ غذا توسط پرزهای چشایی و بافت زبان، شناسایی شده (در واقع زبان مانند اسکنر عمل می‌کند) و به مغز مخابره می‌شود و مغز با تحلیل این اطلاعات، دستور ساخت یا آزادسازی مواد بیولوژیکی لازم برای هضم و جذب غذا را به اعضای مختلف بدن می‌فرستد. آب خوردن در میان غذا باعث پاک شدن این اطلاعات از صفحهٔ زبان شده و ارتباط زبان با مغز را قطع می‌کند. خوب جویدن غذا نیز به این فرایند مهم کمک می‌کند؛ چون زمان و شرایط مناسب برای شناسایی مواد غذایی توسط زبان و ارسال اطلاعات آنها به مغز ایجاد می‌شود. دفعات جویدن غذا ۳۲ تا ۴۸ بار توصیه شده است.

- وقتی که ناشتا هستید هرگز آب، بویژه آب سرد ننوشید؛ زیرا در آن هنگام، معده خالی است و آب بدون توقف در معده با همان برودتی که دارد جذب شده و به اعضای رئیسهٔ بدن می‌رسد و می‌تواند موجب ضعف و سستی، استسقا و حتی مرگ دفعی شود. بهترین غذا برای حالت ناشتا مثل صبحانه و افطار، غذاهای آبکی مثل حلیم، آش، آب‌گوشت، کله‌پاچه و شربت عسل با آب گرم است.

- نوشیدن آب بلافاصله پس از کارهای سنگین، فعالیت‌های شدید و جماع ممنوع است؛ چراکه در این اوقات، اعضای بدن گرم می‌شوند و آب را فوراً از معده جذب می‌کنند و جذب آب سرد توسط آنها پیش از اینکه سرمای آن کم شود، سبب از بین رفتن حرارت غریزی بدن می‌گردد. بهترین کار در این شرایط مضمضه کردن آب خنک در دهان و غرغره آن در حلق است تا اینکه پس از اندکی استراحت مختصر که گرمای بدن کم شد، فرد آب معتدل را جرعه‌جرعه بنوشد.
- پس از حمام کردن و خوردن مسهل، بویژه اگر بدن گرم و معده خالی باشد، نوشیدن آب مضر است. پس از حمام کردن، پاها (از مچ به پایین) را به مدت ۱ـ۲ دقیقه در آب سرد نگه دارید که باعث رفع عطش پس از استحمام شده و از ایجاد سردرد جلوگیری می‌کند.
- نوشیدن آب بلافاصله پیش از خواب، حین خواب و بلافاصله پس از آن، باعث بیماری‌های مغزی، عصبی و مفصلی می‌گردد.
- نوشیدن آب گرم روی غذای شور، نوشیدن آب سرد روی غذای گرم و نوشیدن آب سرد پس از شیرینی، حلوا و ترشی زیان‌آور است.
- نوشیدن آب پس از خوردن میوه‌های تازه و آبدار بویژه هندوانه، خربزه و انگور بسیار مضر است چون آب موجود در میوه‌ها با آب نوشیده‌شده، از لحاظ جنس و خاصیت مغایر بوده و اجتماع آنها موجب بیماری‌های خطرناکی می‌شود؛ ولی اگر در این شرایط، عطش بر انسان غلبه کند، باید آب را چندمرتبه مضمضه و غرغره کرد و اگر این کار هم عطش را رفع نکرد، باید اوّل مقدار کمی غذا مثل نان خورده و سپس مقداری آب به اندازه‌ای که عطش را تسکین دهد، به حالت مکیدن آشامید نه اینکه فرد خود را سیراب کند.
- بهترین راه برای سرد کردن آب این است که آن را درون ظرفی بریزید و سپس آن ظرف را روی برف یا یخ بگذارید و هرگز برف و یخ و تگرگ را داخل آب نیندازید؛ زیرا که هر کدام از این موارد در خاصیت، خصوصیت و کیفیت برودت مختلف هستند. و کلیدی‌ترین نکته دربارهٔ آب اینکه: آبی که جوشانیده و سپس سرد شود، سبک بوده و هضم آن و عبورش از معده سریع‌تر خواهد بود.
- بهترین ظرف برای نوشیدن آب، پیالهٔ چینی یا سفالی صاف، پاکیزه و سفیدرنگی است که دهانهٔ آن گشاد و ته آن تنگ باشد.
- آشامیدن آب در ظروف قلعی باعث تسکین سریع عطش می‌شود.
- آشامیدن آب در ظروف مسیِ قلع‌اندودنشده می‌تواند باعث جذام شود.
- آب باید خنک (یعنی ۸ تا ۱۵ درجه سانتی‌گراد) و شفاف و بی‌بو باشد.
- آب باید نه بی‌مزه باشد، نه شور و نه شیرین، بلکه خوب است مزهٔ کمی داشته باشد؛ آب مقطر و آب‌هایی که املاح آنها کم است، بی‌مزه‌اند و به ذائقه خوش نمی‌آید.

انواع آب‌ها:

آب‌ها، انواع مختلفی دارند که عبارتند از:

آب باران

برترین آب، آب باران است که نسبت به آب‌های دیگر، خالص‌تر و لطیف‌تر و گواراتر است ولی به خاطر همین خالص و لطیف بودنش، خیلی‌سریع بدبو و فاسد می‌شود؛ چرا که آب خالص و لطیف، اثرپذیری‌اش زیاد است. اگر آب باران جوشانده شود، دیرتر فاسد می‌شود. بهترین نوع آب باران، آن است که آهسته و کم‌کم ببارد. از نظر شیخ‌الرئیس ابوعلی سینا، فردی که دچار اسهال است باید آب آشامیدنی‌اش آب باران باشد.

گیلانی می‌گوید نظرات در مورد آب باران فصلی، متفاوت است و بعضی باران زمستانی، بعضی تابستانی و بعضی پائیزی را بر باران بهاری ترجیح می‌دهند اما حق آن است که آب باران بهار به جهات عدیده برتری به سایر فصول ندارد و آب باران باید در گودال سنگی جمع گردد و باد شمال و صبا بر آن بوزد و آفتاب بر آن بتابد.[1]

اما رازی با تأیید شیرینی و سبکی آب باران، آن را مستعد ایجاد عفونت می‌داند و می‌گوید افرادی که خودشان استعداد عفونت و تب دارند باید از آن پرهیز کنند، بویژه در پائیز.[2]

آب تقطیرشده از لحاظ کیفیت، شبیه آب باران است؛ هم آب مقطّر حاصل از دستگاه قرع و انبیق و هم آب مقطّر ناشی از ترشح دیوارهٔ کوزه، خُم و دیگر ظروف دارای روزنه‌های ریز و بافاصله. رازی می‌گوید: هر چه آب سبک‌تر باشد، بهتر است؛ سبک‌تر هم از لحاظ وزن و هم از لحاظ زود گرم و سرد شدن.

گیلانی می‌گوید: در برخی افراد امکان دارد با نوشیدن آب باران، مشکلات سینه، گرفتگی صدا و نزله ایجاد شود[3]، لذا رازی پیشنهاد می‌کند که اگر آب باران نوشیده شد، پس از آن کمی سکنجبین ساده ترش بنوشید تا رفع ضرر نماید.[4]

آب چشمه

پس از آب باران، بهترین آب از جهت لطافت، آب چشمه‌های جاری و عمیق است که شیرین، صاف، شفاف و خوش‌طعم و بو باشد[5] به شرطی که خاک زمین آن، خالص و پاک و

---

۱. حفظ‌الصحه ناصری، محمدکاظم گیلانی، تصحیح دکتر رسول چوپانی، انتشارات المعی، ص ۲۱۱

۲. منافع الاغذیه و مضارها، محمدابن زکریای رازی، ص ۹۳

۳. حفظ‌الصحه ناصری، حکیم محمدکاظم گیلانی، ص ۳۱۱

۴. منافع الاغذیه و مضارها، محمدابن زکریای رازی، ص ۳۱۱

۵. المنصوری فی الطب، محمدابن زکریای رازی، صفحه ۱۷۱

مخلوط با سنگ‌ریزه‌های سرخ یا پُرسنگ باشد و با شدت بجوشد. همچنین هر چشمه‌ای که آب آن از مکان بلندی مانند بالای کوه یا دامنهٔ آن به پایین جریان یابد و اوصاف مذکور را داشته باشد، از بهترین آب‌هاست:

«بعد از آب باران در لطافت، آب انهار جاریه است که منبع آنها دور و بلند و خاک آنها طیب و یا سنگ‌ریزه باشد، خاصّه سرخ آن و یا بر سنگ بگذرد به سرعت تام و باد شمال و صبا بر آنها بوزد... و باید منبع آن انهار، [در] مغرب و جنوب باشد و مجرای آنها به جانب مشرق و شمال».[۱]

رودهای جاری

پس از آب چشمه، آب رودهای جاری از بهترین آب‌هاست به شرط آنکه منبع آنها، مرتفع و خاک بستر آنها، پاک و پوشیده از سنگ‌ریزهٔ سرخ‌رنگ باشد، دارای جریان سریع بوده و جهت حرکت رودها از مغرب و جنوب به سمت مشرق و شمال باشد. ابن سینا می‌گوید آب‌هایی که بر بستر خاکی جاری می‌شود از آب‌های جاری بر بستر سنگی بهترند.[۲]

آبگیرها و تالاب‌های وسیع

پس از آب‌های مذکور، آب آبگیرها و تالاب‌های وسیع و عمیق است به شرطی که خاک آنها پاک و پاکیزه باشد، آبشان صاف، شیرین و گوارا بوده و سطح بالایی و روی آب، شفاف و آشکار باشد، اطراف آبگیرها و تالاب‌ها، خالی از درختان و گیاهان بوده و باد شمال و شرق بر آنها بوزد و سبب تموّج و تحرک آنها گردد.

آب برف و یخ و تگرگ

آب ناشی از ذوب شدن یخ و برف و تگرگ برای اعصاب و دستگاه تنفس و دیگر احشا مضر است و موجب تحریک نزله و سرفه می‌شود. مدت مکث این آب در اعضا و جوارح بیشتر از آب معمولی است و باعث ضعف و سستی در اعضا می‌گردد.[۳] البته آب برف را می‌توان در برخی افراد تجویز کرد؛ چرا که باعث تر و تازگی پوست می‌شود.

نکاتی در مورد آب سرد، آب یخ و آب برف[۴]

ضررهای آب سرد در افرادی که طبع سرد دارند و در افراد شحمی یا پرچربی و در پیران و در کسانی که به جهت لذت آب سرد فراوان می‌نوشند، ظاهر می‌شود. اصولاً آب سرد تأثیر

۱. حفظ‌الصحه ناصری، حکیم محمدکاظم گیلانی، ص ۳۱۱

۲. القانون فی الطب، شیخ‌الرئیس ابن سینا، صفحه ۱۵۱

۳. خلاصه‌الحکمه، محمدحسین عقیلی خراسانی، جلد اول، ص ۸۵۴

۴. مطالب این قسمت، از کتاب «منافع الاغذیه و مضارها» از زکریای رازی، صفحات ۵۳-۱۳ آورده شده است.

نامطلوبی بر اعصاب دارد و در زنان امکان دارد قاعدگی دردناک (عُسر طمث) و کمی خون قاعدگی و حتی نازایی را موجب شود.[1]

یکی از اثرات مهم آب سرد و آب یخ و برف، دردهای مفاصل و مهره‌های پشت است، زیرا آب خیلی سرد موجب تولید اخلاط غلیظ و چسبنده می‌شود که با گذشت زمان، حالت تحجّر و سفتی ایجاد کرده و حرکات مفاصل را مشکل می‌کند؛ بویژه کسانی که تاول و دُمَل و جوش و کفگیرک دارند، باید از نوشیدن آب سرد به مقدار زیاد بویژه پس از خوردن غذا، خودداری کنند زیرا مانع نُضج تورّم می‌گردد. این افراد اگر به مقدار زیاد آب سرد نوشیدند، بهتر است که برای دفع ضرر آن، به حمام آب گرم بروند و عرق زیاد بریزند و به مفاصل و بدن خود حرکت سریع و پی‌درپی بدهند (مانند چوگان‌بازی) و بدن را به حدی مالش دهند که پوست قرمز شود و از روغن‌هایی مانند قُسط و سوسن و نرجس و امثال آن بمالند تا اعصاب گرم و لطیف شود و داروی مدر و معتدلی که در این شرایط به‌کار می‌آید، تخم خربزه با شکر است، از هر یک ۱۵ گرم نرم کوبیده، در کف ریخته، بخورند.[2]

افرادی که نزله، سرفه یا نفخ دارند، باید از نوشیدن آب سرد خودداری کنند زیرا بیماری را شدت می‌دهد و مانع بهبودی نزله می‌شود و اگر با نوشیدن آب سرد، سینه خشن و ناراحت شد، با آب گرم غرغره کنند و بویژه اگر مانع بهبودی نزله شد، مدت نسبتاً طولانی آب گرم بر سر بریزند.

افرادی که مشکل ریه دارند و آب سرد نوشیده‌اند یا نفخ دارند و در آب سرد افراط کرده‌اند، می‌توانند از دم‌کردهٔ زوفا و پرسیاوشان مصرف نمایند.

هستند افرادی که پس از حمام گرم یا حرکات شدید بدنی یا التهاب بدن و خستگی ناگهانی، تمایل به نوشیدن آب سرد فراوان پیدا می‌کنند، این افراد به علت تبرید (سردکنندگی) شدید که عارض کبد می‌شود، احتمال دارد به استسقاء (آسیت) یا آب آوردن شکم مبتلا شوند. اگر فردی چنین کاری کرد، فوراً روی کبد او را با حوله گرم بپوشانید. البته آب سرد در گرم‌مزاج‌ها که سرخ‌رو و فربه هستند و نبضشان پر و قوی است، موجب تقویت هاضمه، جلوگیری از التهاب قلب و معده و عفونت خون است. آب سرد و یخ، معده را منقبض می‌کند و آن را نیرومند می‌سازد تا غذا را به آسانی هضم کند، اشتهای غذا را زیاد می‌کند، رنگ چهره را دگرگون می‌کند و به آن سرخی خاصی می‌دهد ولی آب گرم عکس این موارد عمل می‌کند.

برای کسانی که نیاز به تبرید شدید دارند مانند افراد تب‌دار و اشخاصی که دچار التهاب

---

۱. به «طب اکبری» و «اکسیر اعظم»، مبحث عُقد (از علل مهم و شایع نازایی) مراجعه شود.

۲. نسخه از «منافع الاغذیه و مضارها» زکریای رازی

سخت هستند، آب یخ بهتر است و در غیر این‌صورت، برای دیگر افراد، پرهیز از آب یخ لازم است.

آب چاه و قنات

از آب رودها و آبگیرهای وسیع و پاک، سنگین‌تر است. بهترین آنها، آب چاه‌های وسیع و عمیق است که دارای آب فراوان باشند، مجرای آنها از سمت شمال یا مغرب بوده و دائماً از آنها آب کشیده شود. بهترین آب قنات، آب قنواتی است که سرچشمهٔ آنها در مکان بلند و مرتفع قرار داشته و دارای آب فراوان، شیرین، صاف، سبک و دارای جریان تند و سریع باشند. آب هر چاه یا قناتی که صفات بالا را نداشته، طعم و بوی آن تغییر کرده باشد یا اینکه مدتی محتقن، محبوس، ساکن یا مدت زیادی بدون استفاده مانده باشد، تولید بیماری‌های زیادی می‌کند.

آب دریا

این آب، شور، تلخ و بدمزه بوده آشامیدن آن بسیار زیان‌آور است. شنا کردن در آن، برای رفع سوزش، درمان نیش حشرات زهردار، بیشتر بیماری‌های ناشی از غلبهٔ سردی به بدن (روماتیسم، فراموشی و...) و استسقاء مفید است. رازی در «المنصوری فی الطب» می‌گوید آب‌های شور، شکم را شل می‌کند اما در درازمدت، مولّد خشکی پوست و گال است.

آب دریا در هزار جزء خود، ۳۲ تا ۳۸ جزء املاح دارد که عمده‌ترین آنها نمک طعام است ولی علاوه بر آن، حاوی سولفات‌ها و بُرمورها و یُدورهای قلیایی و املاح منیزیوم و کلسیم و غیره نیز می‌باشد و در امراض خنازیر وکساحه و امراض عظام به طور استحمام معمول می‌باشد و در هر استحمامی، سه سیر آب دریا را در آب لازمه‌ی استحمام مخلوط کرده به کار ببرند.[۱]

چند نکته دیگر

- مناسب‌ترین آب‌ها جهت نوشیدن، آب نیم‌گرم (آب جوشیده‌ای که دمای آن معتدل شده) است به شرط آنکه گرمای آن طوری باشد که لذیذ و مناسب طبع باشد و بویژه اگر با نبات یا عسل مخلوط شود، بسیار مفید است. اگر آب نیم‌گرم را با آب سرد مخلوط کنند، برای بیماران صرعی و همچنین جهت ورم حلق و سینه بسیار مفید است. آشامیدن مقدار کمی آب نیم‌گرم به صورت ناشتا، مری و نای را پاک کرده و شستشودهندهٔ معده از اخلاط چسبندهٔ غلیظ است.
- آب سرد معتدل، برای افراد سالم بسیار مناسب، اشتهاآور، هضم‌کنندهٔ غذا و محکم‌کنندهٔ

۱.. حفظ صحت دکتر میرزا علی خان ناصر الحکما تصحیح: دکتر ناصر رضایی پور ـ دکتر محسن عابدی. ص ۳۸

پرزهای معده است، ولی حتماً باید توجّه کرد که سرد کردن آب جوشیده، نباید با یخ و برف و تگرگ باشد؛ یعنی یخ، تگرگ یا برف مستقیماً با آب تماس نداشته باشد؛ چرا که جمع بین آب سبک و لطیف با آب سنگین و غلیظ باعث نفخ و ایجاد قراقر و سنگینی و کندی هضم و کندی خروج از معده می‌شود. از مخلوط کردن آب‌های مختلف مثل آب چاه و قنات و رود و باران و... نیز باید خودداری کرد زیرا هر یک خاصیت و خصوصیت مختلف داشته و کیفیت برودت و سرمای هر یک از آنها متفاوت است.

- آب بسیار گرم، محلّل نفخ و بادهاست و برای بیماری مالیخولیا، سردرد، زخم‌های چرکین نای و ریه، شست‌وشوی معده و رفع تشنگی افراد سوداوی و تشنگی ناشی از بلغم شور مفید است و باعث روان ساختن ترشحات بدن می‌شود. ولی مداومت در نوشیدن آن باعث سست شدن معده و لاغری بدن می‌شود. در کل هرچه مزاج، گرم‌تر باشد (مانند دموی و صفراوی‌مزاجان)، به همان نسبت آب سرد، مناسب‌تر است و هر اندازه که رطوبت و سردی مزاج بیشتر باشد، آب گرم‌تر، مناسب‌تر است. البته تحمل دموی‌مزاجان به آب سرد نسبت به صفراوی‌مزاجان بیشتر است چون که صفراوی‌مزاجان اکثراً ضعیف‌البدن و لاغرند و اعصاب آنها به سرعت از آب سرد متأثر می‌شود.
- آنچه موافق طبیعت انسان سالم و باصحّت است، آبی است که سرمای آن معتدل باشد و آب گرم و نیمه‌گرم بیشتر صورت درمانی دارد و خوردن آب گرم از روی عادت و برای حفظ صحت مناسب نیست.

و اساسی‌ترین نکته اینکه: تمام آب‌ها باید پیش از نوشیدن، جوشانده شوند و سپس دمای آب کم شود، چون آب جوشیده، سبک شده و هضم آن و عبورش از معده سریع خواهد بود.

آب‌های آهن

که آهن در آنها به صورت کربنات دوفر محلول می‌باشد، طعم آن‌ها شبیه به مرکب است و بیشتر در کنار چشمه، رسوب قرمزرنگی باقی می‌گذارند و در ناقهین و مبتلایان به رقّت دم و درد معده و حبس طمث و سیلان رطوبت رحمی استعمال می‌شود[۱]

نمک طعام

نمک طعام عبارت است از یکی از مواد مرکب کننده عمده بدن است. ۱۳ سیر خون دارای یک مثقال نمک می‌باشد. محتمل است که اسباب سهولت الجذاب و ترشحات بدن گردد و برای هر انسانی در هریک شبانه روز سه مثقال و سه نخود تا ۶ مثقال و ۶ نخود از آن لازم

۱. حفظ صحت ـ دکتر میرزا علی خان ناصر الحکما ـ تصحیح: دکتر ناصر رضایی پور ـ دکتر محسن عابدی.

می‌باشد.[۱] همان‌گونه که گفته شد، از آب به عنوان یکی از سه رکن اصلی تشکیل‌دهندهٔ کرهٔ زمین، جسم انسان و شیر مادر سخن به میان آمده است. اما دوّمین رکن، نمک است و مقصود از نمک همان غلظت و سفتی و خشکی سنگین است که به جسد تشبیه شده و آن را حجاب روح و نفس (آب و روغن) می‌دانند.

۱. امروزه دو نوع نمک در دسترس مردم است:

۲. نمک موجود در بازار (کلرور سدیم)

نمکی که از گذشتهٔ دور، نمک طعام خوانده شده و در فرهنگ ایرانی و اسلامی ما جایگاه ویژه‌ای داشته است.

از نمک در طول تاریخ، همواره به نیکی یاد شده است و اگر امروزه بحث‌های ضد و نقیض در مورد نمک گفته می‌شود، به همان نمک موجود در بازار ارتباط دارد. بر اساس نتایج یک پروژهٔ تحقیقاتی که بر روی برخی نمک‌ها در دانشگاه تهران انجام گرفته است، چنین نتیجه‌گیری می‌شود که به خاطر یک‌سری تغییرات ناشی از دستکاری در ماهیت نمک، تأثیرات مثبت آن کاملاً منفی گشته و زیان‌آور می‌شود. به عنوان مثال، همان‌گونه که می‌دانیم نمک در طول تاریخ، عامل افت فشار بوده است، اما امروزه پس از اینکه نمک به نام تصفیه داخل کارخانه نمک می‌شود، فشار خون را بالا می‌برد که علت اصلی آن، خارج کردن برخی عناصر بسیار مهم و کلیدی در نمک است که برخی موارد آن در کتاب «بیماری‌های قلب و عروق» بِران والد، کتاب تخصصی رشته قلب و عروق، چنین آمده است:

«وجود مقادیر کافی منیزیم (Mg)، کلسیم (Ca) و پتاسیم (K) در غذای مصرفی، عامل کاهش فشار خون به مقدار ۴/۶ میلی‌متر جیوه در افراد فشار خونی و مقدار ۲/۵ میلی‌متر جیوه در انسان‌های عادی است».[۲] و مهم‌ترین این عناصر، منیزیم (Mg) است که مقدار آن در غذای مصرفی روزانه به حدی کم است که قابل ذکر نیست اما در نمک طعام به وفور یافت می‌شود.

رسول خدا (ص) در جایی می‌فرمایند:

«مَثَل من به اصحابم، مانند مَثَل نمک به غذا است. همان‌طوری که امت من جز به واسطهٔ من، اصلاح نمی‌شوند؛ غذا نیز بدون نمک اصلاح نمی‌پذیرد».

از دیدگاه رسول خدا، نمک اصلاح‌کنندهٔ غذاست و اگر در غذا ریخته نشود، آن غذا صالح نشده و فاسد است. حضرت در حدیث دیگری می‌فرمایند:

«هر کس پیش و پس از غذا، نمک بخورد، خداوند سیصد و سی نوع بلا را که کمترینش

---

۱. حفظ صحت دکتر میرزا علی خان ناصر الحکما ص ۳۷ تصحیح: دکتر ناصر رضایی پور ـ دکتر محسن عابدینی

۲. بیماری‌های قلب و عروق، بران والد، ویرایش هشتم، ص ۴۱۱۱

جذام است، از او بر می‌دارد».[۱]

طبیعت نمک در دوّم، گرم و در سوّم، خشک است و عدم مصرف آن، سردی و تری را به بدن و بویژه مغز، حاکم می‌کند و به دنبال آن علاوه بر بسیاری از بیماری‌های جسمی ناشی از غلبهٔ سردی و تری به بدن، بیماری‌های روانی چون افسردگی و بی‌انگیزگی نیز به فرد عارض می‌گردد. طبق آمار، در جوامعی که مصرف نمک در آنها خیلی کم است، مانند ژاپن، با وجود برخورداری از سطح رفاهی مناسب، آمار خودکشی بالاست.

نمک از نظر منابع طب سنتی، برطرف‌کنندهٔ بلغم، سودا و صفرا، خشک‌کننده و دفع‌کنندهٔ رطوبت لزج و بازکنندهٔ انسداد، اصلاح‌کنندهٔ غذای سرد و نیکوکنندهٔ طعم غذا و سبزی‌ها و گوشت است و باعث شفافیت پوست صورت شده و اشتهاآور می‌باشد.

در تحقیقی که در دانشگاه تهران انجام شد، معلوم شد که نمک تصفیه‌نشده و دستکاری‌نشده، یعنی نمک دریا (نمک دریاچه ارومیه)، حاوی بیشتر ریزمغذّی‌های لازم بدن از جمله روی، ید، کلسیم، منیزیم و پتاسیم است. در آخرین ویرایش‌های کتاب‌های مرجع بیماری‌های قلب و عروق، به بیماران توصیه می‌شود جهت کنترل بهترِ فشار خون، رژیم غذایی حاوی کلسیم، منیزیم و پتاسیم فراوان داشته باشند و این در حالی است که نمک طعام، علاوه بر سدیم و کلر، این عناصر را نیز داراست. مصرف کافی کلسیم، منیزیم و پتاسیم، فشار خون را در افرادی که پُرفشاری خون ندارند، ۱ تا ۲/۵ میلی‌متر جیوه و در افراد با فشار خون بالا، ۲/۵ تا ۴/۴ میلی‌متر جیوه کاهش می‌دهد.[۲]

متأسفانه امروزه نمک موجود در طبیعت را به اسم تصفیه، به ترکیب کلرورسدیم تبدیل کرده و به آن ید اضافه می‌کنند و در واقع عناصر ارزشمند کلسیم، منیزیم و پتاسیم و روی را از آن جدا می‌کنند که قطعاً چنین ترکیبی جای نمک طعام را نمی‌گیرد، و حتی مصرف آن می‌تواند آسیب‌رسان نیز باشد، بویژه که منیزیم آن را نیز به صفر تقلیل می‌دهند و جالب است بدانید که دو عنصر پتاسیم و منیزیم، از عناصر اصلی هستند که بدن به آنها احتیاج بسیاری دارد. در مورد اثرات پتاسیم در بدن می‌توان موارد زیر را بیان کرد:

۱. پتاسیم کمک می‌کند تا غذای جذب‌شده، به داخل سلول‌های بدن برود و مواد زائد از سلول‌ها خارج شود.

۲. پتاسیم به انتقال پیام عصبی از سلولی به سلول دیگر کمک می‌کند.

۳. پتاسیم با کمک سدیم، تعادل اسیدی و بازی را برقرار می‌کند.

---

۱. دانش‌نامه احادیث پزشکی، محمدی ری‌شهری، ترجمه دکتر حسین صابری، قم، سازمان چاپ و نشر دارالحدیث، ۳۸۳۱

۲. بیماری‌های قلب و عروق، بران والد، ویرایش هشتم، ص ۴۱۱۱

۴. پتاسیم با همکاری فسفر، اکسیژن را به مغز می‌رساند.
۵. پتاسیم با همکاری کلسیم، رابطه عصب و ماهیچه را تنظیم می‌کند.
کمبود پتاسیم نیز می‌تواند موجب بروز مشکلاتی در بدن شود که از آن‌جمله‌اند: سکتهٔ مغزی، مشکلات کلیه، ناباروری، ضعف عمومی، بالا رفتن فشار خون و بالا رفتن میزان سدیم بدن.

کمبود منیزیم نیز مشکلات بسیاری در بدن ایجاد می‌کند، از جمله: آسم، بی‌اشتهایی، برخی سردردهای میگرنی، کندی رشد، تغییرات نوار قلب، مشکلات نوروموسکولار (ماهیچه‌ای-عصبی)، تشنج، افسردگی، ضعف عضلانی، سفت شدن ماهیچه‌ها، رعشه، سرگیجه و....

کمبود منگنز (Mn) نیز عامل بروز مشکلات زیر است: کری، آسم، نرمی غضروف، اختلال در رشد به علت سوء تغذیه در غضروف، دررفتگی رباط، بیماری فک جابجاشده (TMG Dislocation)، حرکات تکراری غیرارادی، سندرم تونل کارپ یا همان چسبندگی در ناحیه مچ دست‌ها، تشنج، ناباروری به علت عدم تخمک گذاری در خانم‌ها و عدم ساخت اسپرم در مردها، کاهش میل جنسی در هر دو جنس، کوتاه شدن استخوان‌های بلند ساق و بازو.

یُدنیز که از عناصر مهم و کلیدی در کارکرد غده تیروئید است، به صورت ترکیبات یُدور یا یُدید و یُدات، در نمک دریا وجود دارد و بدن، اندازهٔ مورد نیاز خود را از آن جذب کرده و مازاد آن دفع می‌شود. نمک‌هایی که به روش صنعتی یُددار می‌شوند، باید در ظروف دربسته نگهداری شوند تا یُد آنها در محیط آزاد نشود، در حالی که بهترین روش نگهداری نمک دریا، که حاوی یُد نیز هست، قرار دادن آن در کیسه‌های کتانی و یا محفظهٔ چوبی است که هوای آزاد به آن برسد تا ارزش غذایی آن به‌طور کامل حفظ شود.

در یک نگاه کلی می‌توان دریافت که عدم مصرف نمک طعام به اندازه کافی، می‌تواند منجر به این بیماری‌ها شود:

آسم، بی‌اشتهایی، برخی سردردهای میگرنی، کندی رشد، تغییرات نوار قلبی، مشکلات ماهیچه‌ای- عصبی، تشنج، افسردگی، ضعف عضلانی، اسپاسم عضلانی، رعشه، سرگیجه، حرکت پرش مادرزادی، نرم‌غضروفی (کندرومالاسی)، اختلال در رشد به دنبال اختلالات غضروفی (کندرودیستروفی)، دررفتگی رباط‌ها، بیماری فک جابجاشونده، حرکات تکراری غیرارادی (تیک‌های عصبی)، سندرم تونل کارپال یا چسبندگی در ناحیه مچ دست‌ها، ناباروری به علت تخمک‌گذاری ضعیف در زنان و اسپرم‌سازی ضعیف در مردان، کاهش میل جنسی، کوتاه شدن استخوان‌های بلند ساق و بازو که منجر به کوتاهی قد می‌شود و....

از نمک طعام می‌توان برای ضدعفونی کردن سبزی، کاهو و میوه‌ها نیز استفاده کرد. از دیگر موارد استفاده نمک می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: رفع عفونت سینوس‌ها به واسطهٔ استنشاق نمک، نگهداری درازمدت مواد غذایی مانند تخم‌مرغ، خنثی‌سازی اثرات منفی بلغم

در غذا. همچنین استنشاق روزانهٔ محلول نمک طعام در آب جوشیدهٔ سردشده، از بسیاری از عفونت‌های گوش و حلق و بینی و سینوزیت جلوگیری می‌کند. در هر گِرَم بزاق دهان انسان، دست‌کم یکصدهزار میکروب وجود دارد، بویژه میکروب‌هایی که معده را آزرده می‌کنند، و مصرف نمک طعام پیش از خوردن هر چیز، باعث کاهش این میکروب‌ها می‌شود. همچنین مضمضه کردن نمک پیش از غذا، باعث ترشح بزاق شده و حفره دهان را برای جویدن و هضم بهتر غذا آماده می‌کند.

توصیه به مصرف نمک پس از غذا نیز از معجزات کلام رسول خداست. چهار مزهٔ اصلی غذاها، شوری، تلخی، ترشی و شیرینی است. مصرف غذاهای ترش و شیرین و تلخ به دلیل ایجاد تغییرات شیمیایی در حفره دهان و دندان‌ها، از عوامل فساد دندان‌هاست. نمک که از نظر شیمیایی PH خنثی (بافری) دارد، می‌تواند اثر اسیدی و قلیایی غذاهای شیرین و ترش را خنثی کرده و با غلبه بر هر نوع مزه دیگر، از پوسیدگی دندان‌ها جلوگیری کند. توصیه می‌شود پس از خوردن هر چیزی، حتماً مقدار کمی نمک (همان‌قدر که بین انگشت سبابه و شصت قرار می‌گیرد) میل کنید.

از نمک به عنوان نرم‌کنندهٔ لباس و پرزگیرنده نیز می‌توان استفاده کرد؛ برای از بین بردن الکتریسیتهٔ ساکن لباس‌ها، پس از شستشو، آنها را در آب نمک بخوابانید.

نمک اقلیم‌های مختلف جغرافیایی، خواص متفاوتی دارد و مخلوط کردن آنها کار مفیدی است که مردم از دیرباز این کار را انجام می‌دادند و در مسافرت‌ها، نمک شهر و دیار خودشان را به عنوان سوغات هدیه می‌کردند. آن سنگی که از دیرباز همچنان در زبان عامیانهٔ مردم، به عنوان حداقل سوغات باقی مانده است، اشاره به سنگ نمک دارد.

در ایران، نمک آران کاشان، دریاچهٔ قم، فردوس مشهد و چشمه‌های طالقان و الموت، از بهترین انواع نمک طعام است که مخلوط آنها حاوی بسیاری از ریز مغذی‌های ضروری بدن است.

و به عنوان نکتهٔ دلنشین آخر، یادمان باشد حضرت امیرالمومنین (ع) بیشتر اوقات نان و نمک میل می‌فرمودند و نمک را در جایگاه یک خورش کامل قرار می‌دادند.

در ادامه به چند روایت دیگر از معصومان اشاره می‌شود تا جایگاه مهم نمک بیشتر معلوم گردد:

امام باقر (ع): اگر مردم می‌دانستند که در نمک چه خواصی هست، خود را جز با آن مداوا نمی‌کردند.

رسول خدا (ص): هر کس پیش و پس از هر چیز نمک بخورد، خداوند سیصد و سی نوع بلا را که کمترینش جذام است، از او بر می‌دارد.

حضرت علی (ع): هر کس غذا را با نمک آغاز کند، هفتاد درد و دردهای بسیار دیگری که کسی جز خداوند آنها را نمی‌داند، از وی دور می‌نماید.

امام صادق (ع): هر کس بر نخستین لقمه از غذای خود نمک بپاشد، کک و مک صورت او از میان می‌رود.

حضرت علی (ع): اگر در سفره‌ای نمک طعام نباشد، ملائکه حاضر نمی‌شوند، صحت بدن وجود ندارد و سفره برکت نخواهد داشت.

اما بد نیست نگاهی هم به مفهوم و جایگاه نمک در فرهنگ رایج کشورمان بیندازیم:

نمک‌شناسی

کسی که لطف بندهٔ خدا را قدرشناس نباشد، با فردی که در مورد نمک آشنایی ندارد مقایسه می‌شود و گفته می‌شود «فلانی نمک‌نشناس است».

نمک‌گیر شدن

یعنی آن‌قدر هدیهٔ نمک ارزش والایی در فرهنگ ما داشته که هرگونه هدیه‌ای، هرچند بزرگ، با نمک مقایسه می‌شده است یا هر نوع خوراکی که به فردی تعارف می‌شده، با نمک‌گیر شدن مقایسه می‌شده است.

عبارات و مَثَل‌های فراوانی با موضوع «نمک» در ادبیات و فرهنگ ایران‌زمین به چشم می‌خورد؛ عباراتی چون: «نمک‌پروردهٔ شما هستم»، «نمک خوردی نمک‌دان را شکستی» یا «نمک او را خورده‌ام و نمی‌توانم به او خیانت کنم» و....

امروزه نیز باید کاری کنیم که مردم، از همهٔ نقاط کشور نمک داشته باشند و مخلوط کنند و بخورند. در گذشته اگر کسی برای مهمانی از شهری به شهر دیگر، مثلاً از چهارمحال و بختیاری به طالقان، می‌رفته است، حتماً می‌بایست نمک شهر خود را برای میزبان می‌برده است؛ چنانچه به محض ورود، میزبان به دست مهمان نگاه می‌کرده و اگر نمکی به همراه نداشته، به شوخی هم که شده می‌گفته: «بشکند دستی که نمک ندارد».

نمک خوب چیست؟

هر نمکی که به طور سنتی تهیه و تصفیه شود، خوب است؛ یعنی همان نمکی که برای یکدیگر هدیه می‌بردند. هنوز هم هستند کسانی که این کار را می‌کنند و اگر غفلت کنیم آنها هم مثل بقیه موارد، این دانش و تجربه را با خود می‌برند و ما باید هزینهٔ سنگینی برای آن بپردازیم.

نمک سالم باید حاوی یُد باشد که به دو شکل می‌تواند وجود داشته باشد: یُدور (= یدید) و یدات.

بیشتر کشورها به دلایلی که از حوصلهٔ این مقال خارج است، از یدات استفاده می‌کنند. واحد اندازه‌گیری ید PPM است و بهترین دوز یا مقدار آن، زمانی است که کمتر از ۲ واحد (و به عقیدهٔ برخی ۵-۴ واحد) PPM باشد. در حال حاضر دو نوع نمک در بازار وجود دارد: یکی نمک‌هایی که از راه شیمیایی یُددار شده‌اند و دیگری نمک طعام دریاچه‌ها که به صورت طبیعی، یُد در ترکیب آنها وجود دارد.

یُد طبیعی، محیط را آلوده نمی‌کند و اگر بدن نیاز به آن نداشته باشد، به راحتی از بدن دفع می‌شود و در نتیجه، کسانی که یُد زیادی دارند و یا نیاز به یُد ندارند نیز می‌توانند به راحتی از آن استفاده کنند. ولی نمک‌هایی که به صورت صنعتی یُددار می‌شوند، به سختی در آب حل می‌شوند که نشان‌دهندهٔ ناخالصی شدید آنهاست و یُد درون آنها یکنواخت نیست که موضوع خطرناکی است، ضمن آنکه مقدار ید شیمیایی موجود در آنها به جای حداکثر PPM ۲/۴، PPM ۳۷/۶ و ۴۳/۶ است.

کلسیم (Ca) موجود در نمک‌های بازار نیز، حدود ۳۶ و PPM ۱۴۴ است و در برخی موارد، به طور غیرقابل باوری حدود PPM ۸۷۹ و آهن (Fe) موجود در نمک طعام ۱/۲ واحد و در نمک‌های تصفیه‌شده، صفر است.

منیزیم (Mg) که یک عنصر اساسی در بدن است و کمبود آن موجب بیماری‌های پیش‌گفته می‌شود، در نمک دریا به میزان ۴۸۴ واحد PPM وجود دارد.

منگنز (Mn) موجود در نمک طعام نیز، ۱/۰۲۲ واحد PPM است و در نمک‌های تصفیه‌شده، صفر است.

روغن

روغن‌ها به دو دستهٔ خوراکی و صنعتی تقسیم می‌شوند که گرچه تفاوت ظاهری چندانی با هم ندارند ولی تأثیرشان روی بدن انسان، کاملاً متفاوت است:

۱. روغن‌های با طبیعت بهاری، مزاج گرم و تر دارند،
۲. روغن‌های با طبیعت تابستانی، مزاج گرم و خشک
۳. روغن‌های با طبیعت پاییزی، مزاج سرد و خشک
۴. روغن‌های با طبیعت زمستانی، مزاج سرد و تر.

روغن‌های با طبیعت گرم، خوراکی و روغن‌های با طبیعت سرد، صنعتی بوده و برای روغن‌کاری و روان‌سازی چرخ و لولا و... به کار می‌رفته است.

روغن‌های صنعتی در برابر گرما مقاوم نیستند و در گرمای ۶۰ درجه می‌سوزند و دود می‌کنند و خاصیت چسبندگی به جامدات را پیدا می‌کنند ولی در برابر سرما تغییری از خود نشان نمی‌دهند و اگر میخ آهنی را مدتی در این روغن‌ها قرار دهید، زنگ می‌زند. مصرف روغن‌های صنعتی، باعث بالا رفتن چربی خون و ایجاد کبد چرب می‌شود چون دمای بدن انسان ۴۰ درجه است و این روغن‌ها در این دما آمادگی چسبندگی دارند.

روغن‌های خوراکی، در سرما منجمد می‌شوند ولی نسبت به گرما مقاومند و نمی‌سوزند و دود نمی‌کنند و باعث زنگ زدن میخ آهنی نمی‌شوند. روغن‌های خوراکی وقتی در زمان پخت‌وپز به سطوح مختلف مثل دیوار یا سطح اجاق گاز می‌پاشند، پس از گذشت چند روز هم به راحتی پاک شده و نمی‌چسبند ولی روغن‌های صنعتی به سختی از سطوح پاک می‌شوند. مصرف روغن‌های خوراکی در بیماران کبد چرب، موجب از بین رفتن چربی‌های اضافی در کبد و تنظیم سطح ترانس‌آمینازهای کبدی و فعالیت آنها می‌شود.

روغن‌های خوراکی خوب شامل روغن کنجد (گرم وتر)، روغن دنبه (گرم و تر)، روغن زرد محلی (گرم و تر)، روغن شکم گاو (گرم و تر) و روغن زیتون (گرم و خشک) است.

از روغن‌های صنعتی نیز می‌توان اینها را برشمرد: روغن تخم پنبه (سرد و خشک)، روغن کانولا (کلزا) یا منداب (سرد و خشک)، روغن ذرت (سرد و تر)، روغن سویا و کره گیاهی.

در حال حاضر بهترین روغن که مورد تأیید کامل احادیث اهل بیت و منابع طب اسلامی - ایرانی(بومی) و یونان و هند و چین باشد، روغن کنجد است.

امروزه روغن کنجد چند نوع است:

۱. روغن کنجد فشاری که با دستگاه پرس و به صورت صنعتی تهیه می‌شود که خوراکی نیست،

۲.روغن کنجد که به‌صورت سرد، مستقیماً از کنجد گرفته می‌شود(Coldpress) که خوراکی نیست.

۳.روغن ارده: یعنی ابتدا کنجد را به ارده تبدیل می کنند و سپس از آن روغن تهیه می کنند که خود دو نوع است: با بو و بدون بو که نوع بدون بوی آن در صورتی که خالص باشد، بهترین نوع آن است.

گیاه کنجد حدود ۴۱۴۰ سال پیش در ایران کشت می‌شده است. ارتفاع آن ۱۵۰-۷۰ سانتی‌متر است، گل‌های آن به شکل زنگوله و به رنگ‌های منفرد و دسته‌جات ۳-۲ عددی است، مقاوم به خشکی است و آب چندانی نمی‌خواهد و مانند درخت انگور، تقریباً در کل کشور قابل کشت است و تا زمان برداشت، از همه آفات کشاورزی به دور است.

میزان روغن‌دهی این گیاه از سایر گیاهان روغنی بیشتر بوده و حدود ۶۰-۵۰٪ است. طعم آن مطبوع است و اکسید نمی‌شود و اگر چنین نباشد، ناخالصی دارد.

این روغن، علاوه بر مصرف خوراکی، در تهیه عطر و به عنوان حلال در داروسازی مصرف دارد. تفاله یا کنجاله آن حدود ۴۰٪ پروتئین دارد و دوام آن بالاست و فاسد نمی‌شود و از نظر اسیدهای آمینه میتوتین،

کلسیم، فسفر و نیاسین غنی است و باعث پروار شدن و شیردهی عالی در دام می‌شود. همچنین حاوی ویتامین‌های E،F،B و D و مقدار فراوانی لسیتین می‌باشد. لسیتین یک آنتی‌اکسیدان تولیدشده در کبد و پیش‌ساز استیل کولین، مهم‌ترین نوروترانسمیتر (واسطهٔ شیمیایی سلول‌های عصبی) موجود در سیستم اعصاب، است و کمبود آن علت اصلی جدی‌ترین بیماری‌های اعصاب مانند آلزایمر می‌باشد.

همچنین کنجد، مانند نمک طعام، تخم کدو، سبوس گندم و جو، حاوی عنصر حیات‌بخش منیزیم است.

استفاده از روغن کنجد باعث کاهش شدید بیماری‌های قلب و عروق می‌شود؛ استفاده موضعی آن برای رفع چروک‌های جزئی و خراش‌های جزئی پوست و سیاهی و لک‌های پوستی نافع است و برای پوست جوانان بسیار مناسب است؛ روغن کنجد مانع تکثیر و رشد سلول‌های سرطانی در روده بزرگ و پوست می‌شود؛ در درمان سینوزیت و نابودی استرپتوکوک‌ها کاربرد دارد؛ بازکنندهٔ صدا و داروی خوبی برای تارهای صوتی است و سودا و اخلاط سوختهٔ حلق و سینه را از بین می‌برد؛ خاصیت نرم‌کنندگی روده و مقعد را دارد و دافع ورم است.

کنجد به صورت خام همراه با عسل، میل افراطی به غذا (پراشتهایی) را از بین می‌برد و اگر آن را همراه مورد در ظرف مسی پخته و با آب آن، سر را بشویند، از ریزش مو جلوگیری نموده و آن را تقویت می‌کند. استفادهٔ موضعی کنجد باعث برطرف شدن خون‌مردگی و کبودی ناشی از ضربه می‌شود. کنجد بوداده همراه با دانهٔ گیاه کتان، تقویت‌کنندهٔ بسیار قوی میل و قوه جنسی است. بهترین شکل برای خوردن کنجد، بو دادن دانهٔ آن و مخلوط کردن آن با عسل است.

ظروف

فصل ۵

ظروف

ظروف از مهم‌ترین نمادهای تغذیه انسان هستند. در تمامی نقوش تاریخی و باستانی، تصاویر ظروف به عنوان نشانه‌ها و آثار فرهنگ و تمدن به چشم می‌خورد. ظروف از مهم‌ترین نشانه‌های حکمت و قدرت علمیِ نیاکان ما هستند و در تاریخ و تمدن اسلامی و متون فقهی، بخش ویژه‌ای به ظروف اختصاص داده شده است. ظروف بجز نگه‌داری غذا، اثرات درمانی نیز دارند و چنان‌چه می‌دانیم، پخت و نگهداری غذا از عوامل مهم حفظ صحت و تندرستی انسان‌هاست. نیاکان ما متوجه شده‌اند که این دو فلز مس و روی نه تنها استفاده ظرفی دارند، بلکه مانند دارو عمل می‌کنند. قدمت استفاده از مس در ایران تقریبا به ۱۰۰۰۰ سال پیش برمی‌گردد. آلیاژ مس و قلع که به آن برنز می‌گویند، مربوط به ۵۰۰۰ سال پیش است و آلیاژ مس و روی که به آن برنج می‌گویند را نیز از افتخارات تمدن ایران به حساب می‌آورند. در خلاصه‌الحکمه آمده است که بهترین ظروف برای طبخ، ظرف‌های مسی تازه قلع‌شده و یا آهنی تازه هستند که البته باید کاملاً شسته و تمیز باشند.

غذاهای پخته‌شده در دیگ‌های آهنی، مقوّی مثانه و اعضای تناسلی است[1] و همچنین موجب رفع کم‌خونی می‌شود. امروزه یکی از مهم‌ترین تجویزهای پزشکی رایج، قرص مس است و اهمیت فوق‌العادهٔ آن در تندرستی آدمی و در درمان بیماری‌ها شناخته شده است.

ظروف مس و روی، به دلیل آزاد کردن این دو عنصر باارزش به داخل غذا، باعث تأثیر بر عملکرد سیستم مغز و اعصاب و غدد درون‌ریز بدن می‌شوند. اما نکته آن است که باید حتماً مس را قلع‌اندود کرد، زیرا در ظروف مسی بدون قلع، اکسید شدن فلز اتفاق می‌افتد که خطرناک است. عقیلی می‌گوید: غذای آبکی و دارای چربی زیاد و ترشی نباید در دیگ مسی پخته شود بویژه اگر مدت پخت، طولانی باشد؛ اما چنانچه آن را قلعی نمایند، منعی ندارد و

---

۱. خلاصه‌الحکمه، عقیلی، محمد حسین شیرازی، جلد ۲، ص ۷۳۸

از این جهت تأکید بسیار شده است.[۱] اما ظروف گِلی لعاب‌دار هیچ ممنوعیتی برای پخت غذا ندارند. اگر ظرف گِلی، بی‌لعاب و بویژه سنگین و دارای منافذ باشد، تنها برای یک تا دو بار پخت، به درد می‌خورد و پس از آن، به دلیل باقی ماندن مواد غذایی در منافذ و فاسد شدن آنها، موجب تب‌های ناشی از عفونت خواهد شد و جَرَب و بسیاری دیگر از بیماری‌ها را ایجاد خواهد کرد.[۲] بنابراین از جمله بهترین ظروف برای پخت غذا، ظروف مسی قلع‌اندود و برنجی (آلیاژ مس و روی) و ظروف چُدنی است که در هنگام طبخ غذا عناصر ارزشمند آهن، قلع و مس و روی وارد غذا می‌گردد. بنابراین اگر از این ظروف استفاده شود، از بسیاری از داروهای زیان‌آور که به عنوان داروهای تقویتی و به مقدار بسیار زیاد در بازار موجودند، بی‌نیاز خواهیم شد.

ظروف رویی نیز مانند ظروف مسی باید حتماً پوشش داشته باشند، چون اکسیدِ روی ایجادشده در داخل این ظروف بسیار خطرناک است. ولی ظروف برنجی، که مخلوطی از روی و مس هستند، برای استفاده مناسبند چراکه آزاد شدن دو عنصر مس و روی برای بدن ما ضروری است. فلز روی، غذای ستاد فرماندهی بدن ما (Transcription Factor) است. گرمای لازم بدن از شکستن فرمولی به نام ATP است که ساختن آن و سه‌فسفره کردن آن باید توسط Cu یا مس باشد.

جوشاندن آب و شیر در ظروف مسی باعث از بین رفتن میکروب‌های مضر آنها می‌شود. در تحقیقات جدیدی که در ارتباط با لوله‌کشی مسی در بخش‌های بیمارستانی انجام شده است، میزان شیوع عفونت در بیمارستان‌ها به‌طور قابل توجه و معناداری کاسته شده است.

پس به‌طور کلی بهترین ظروف پخت غذا به ترتیب شامل این ظروفند:

ظروف مسی قلع‌اندود و ظروف آهنی شسته و تمیز و ظروف چدنی.

به نظر می‌رسد که با وجود مفید بودن ظروف طلا و نقره، استفاده مداوم از آنها مضر باشد. لذا در شرع مقدس نیز خوردن و آشامیدن در ظروف طلا و نقره، اشکال دارد. اما حالت‌های ترکیبی با مقدار کمی از این فلزات، ضرر آنها را رفع می‌کند. لذا در قدیم آنها را با فلزاتی مانند برنج مخلوط می‌کردند و در سماورهای مس‌وار از آنها استفاده می‌شده است. دانش جدید هم به این باور رسیده است که مقدار نیاز بدن ما به این دو عنصر جزئی است.

ظروف مضر و خطرناک

تماس مستقیم مواد غذایی و نوشیدنی گرم با ظروف یکبارمصرف، قطعاً سرطان‌زاست.

---

۱. همان، ص ۸۳۸

۲. خلاصه‌الحکمه، عقیلی، محمد حسین شیرازی، جلد ۲، ص ۸۳۸

ضرر فوق‌العادهٔ این ظروف را می‌توان با یک آزمایش ساده دریافت: یک لیوان یکبارمصرف را در مقداری شیر سرد وارد کنید و سپس شیر را بجوشانید، حتماً خواهد بُرید! البته اگر لیوان یکبارمصرف را قبلاً خوب با آب بشوئید، احتمالاً این اتفاق نخواهد افتاد. پس تا جای ممکن از ظروف یکبارمصرف استفاده نکنید. اگر ناچار شدید، تنها مواد غذایی یا نوشیدنی سرد را در آنها بخورید و پیش از مصرف، آنها را کاملاً با آب بشوئید تا مواد پاشیده‌شده به سطح ظرف در هنگام تزریق پلاستیک به دستگاه قالب‌زن، از آن پاک شوند.

این مسأله در مورد کیسه‌های پلاستیکی نیز مصداق دارد و اگر میوه را در داخل آن حمل کرده‌اید، حتماً کیسه پلاستیکی را پیش از مصرف بشوئید. بطری‌های پلاستیکی نوشابه یا سایر مواد غذایی، اگر پیش از پُر کردن توسط کارخانه مربوطه شسته نشوند، همچنان خطرناک خواهند بود. ظروف و کیسه‌های پلاستیکی در کودکان ایجاد آلرژی و حساسیت می‌نمایند. به نظر می‌رسد که این‌همه اصرار بر مبارزه با میکروب‌ها، ما را دچار بی‌اعتنایی به مواد شیمیایی بسیار مضر اطرافمان کرده است.

ظروف ملامین به دلیل آنکه از مواد حلقوی یا آروماتیک ساخته می‌شوند، برای سلامتی مضر هستند.

ظروف آلومینیومی، هنگام پخت یون‌هایی آزاد می‌کنند که موجب آلزایمر، راشیتیسم و کم‌خونی می‌شود.

ظروف استیل نیز سبب ورود سرب به غذاها شده و سرطان‌زا هستند.

ظروف تفلونی به علت داشتن یک ماده شیمیایی به نام «پلی‌تترا فلئورو اتیلن» که روکش ظرف است و همچنین به علت داشتن کادمیوم که از فلزات سنگین است، موجب بروز سرطان، کوتاهی قد و ضایعات پوستی و اختلال سنتز هموگلوبین و کم‌خونی می‌شوند.

ظروف نقره‌ای نیز اگر خالص باشند و شرایط مشروح که بیان شد را نداشته باشند، مضر هستند.

نکتهٔ در خور توجه آن است که در هنگام پخت غذا در این ظروف و ظروف دیگر، نباید درب ظرف را به‌طور کامل گذاشته و آن را مسدود کنیم، مگر اینکه سرپوش مشبک طلایی یا نقره‌ای یا مسی قلع‌دار بر آن قرار دهیم تا بخار غذا خارج شده و به آن برنگردد. این موضوع بویژه در هنگام سرخ کردن ماهی و دیگر غذاها حائز اهمیت است.

اما اگر بخواهیم بهترین ظروف را به‌صورت خلاصه و برای غذاهای مختلف طبقه‌بندی کنیم، باید بگوییم:

۱. ظروف چینی جزو بهترین ظروف به حساب می‌آیند.

۲. ظروف آبگینه (شیشه‌ای) و ظروف پیرکس، اگر از مواد خوب تهیه شوند، کاملاً بهداشتی

هستند.

۳. ظروف لعاب‌دار چینی، مشروط به آنکه لعاب با مواد مضر شیمیایی مخلوط نشده باشد، در ردهٔ بعدی قرار می‌گیرند.

۴. ظروف سفالین زردرنگ که پیش‌ترها برای پخت‌وپز استفاده می‌شده، جزو ظروف خوبند، بویژه برای نگهداری غذا؛ اما در ظروف سادهٔ گِلی فقط تا دو بار مجازیم غذا بپزیم، مگر آنکه لعاب مطمئن داشته باشد.

۵. ظروف سنگی برای طبخ غذاهای گوشتی مانند انواع خورش و آبگوشت مفید است. این ظروف نیز جزو بهترین ظرف‌ها هستند.

۶. ظروف چدنی در هنگام پخت با غذا ترکیب نمی‌شوند که از نظر بهداشتی حائز اهمیت است.

۷. ظروف مسی قلع‌اندود، بویژه آنهایی که تازه قلع‌دار شده‌اند، جزو ظروف خوبند که پیش‌تر توضیح داده شد.

۸. ظروف طلا و نقره: خوردن غذا در آنها شرعاً ممنوع است اما حالت‌های ترکیب آنها با فلزات دیگر مانند برنج بویژه در قسمت درب ظروف مانند سرپوش سماورها که یون جزئی آزاد می‌کند، بلامانع است.

۹. ظروف چوبی، اگر از چوب مناسب ساخته شوند، فقط برای غذای سرد مناسب هستند.

عقیلی در خلاصه الحکیمه می‌گوید:

«بهترین ظروف، چینی و آبگینه است یعنی شیشه و پس از آن سفال لعاب‌دار چینی نما و مس تازه قلعی

مواد غذایی مضر، اثرات و جایگزین‌های آن‌ها

فصل ۶

مواد غذایی مضر، اثرات و جایگزین‌های آنها

چرا با اشتیاق فراوان خودکشی می‌کنیم!؟

تحول اقتصادی صنعتی در اروپا و سرایت آن به تمامی جهان در دو قرن گذشته، صرف نظر از رفاه و آسان‌سازی تعدادی از خدمات، زندگی بشر را به جانب کیفیت ماشینی و مصنوعی سوق داد. به جرأت می‌توان گفت که یکی از مخرب‌ترین جنبه‌های ماشینیزم، تغذیه غیرطبیعی و تولید مواد غذایی نسبتاً مصنوعی است.

روغن‌های نباتی، قند و شکر و نوشیدنی‌های صنعتی مانند انواع نوشابه‌های گازدار، تنقلات مصنوعی مانند چیپس و پفک، انواع کیک و کلوچه، بستنی و فالوده، مرغ و تخم‌مرغ‌های ماشینی، گوشت‌های یخزده و گوشت حیوانات پرورشی، فرآورده‌های گوشتی صنعتی مانند سوسیس و کالباس و همبرگر و فست‌فودها مانند پیتزا، انواع رشته‌های صنعتی مانند ماکارونی و لازانیا، غذاهای بیات و فریزری و غلات تصفیه‌شده، انواع سُس، ترشی‌های صنعتی، مواد کافئین‌دار، میوه‌های گلخانه‌ای، کمپوت و کنسرو، پخت غذا در زودپز و مایکروفر و ظروف مصنوعی جدید و... با سرعت بسیار زیادی ما را به جانب انواع بیماری‌های قلبی، عروقی، دیابت، انواع سرطان‌ها، زخم‌های گوارشی، افزایش وزن، ضعف سیستم ایمنی و دفاعی بدن، بیماری‌های کلیه و کبد، اختلالات مغزی، بیماری‌های مفاصل، اختلالات رشد، اختلالات جنسی، اضطراب، افسردگی و بیماری‌های پوستی سوق می‌دهند.

وجود ساکاروز، اسیدلاکتیک، هورمون‌های تزریقی، نیترات سدیم، آرد نول، افزودنی‌های صنعتی، نمک زیاد، کافئین، مواد نگهدارنده (EDTA)، اسیدنیتریک و مواد مصنوعی دیگر در خوردنی‌ها، موجب تأثیر بر سیستم گوارشی، دستگاه ایمنی بدن، زنجیره‌های DNA و بروز انواع بسیار خطرناکی از بیماری‌ها از جمله سرطان‌ها هستند. پس توصیه می‌شود حتماً به جدول مواد غذایی مضر و اثر آنها که در پی می‌آید، مراجعه فرمایید.

پس چه باید بخوریم؟

پس از آنکه به جدول مواد مضر غذایی مراجعه کردید، حتماً خواهید گفت خراب کردن، آسان است و ساختن، مشکل. حال که با این‌همه مواد غذایی مضر و خطرناک احاطه شده‌ایم، پس اگر آنها را ترک کنیم، باید چه موادی را جایگزین آنها نماییم؟ پرسش شما کاملاً بجاست و در پاسخ به آن، ستون مواد مفیدِ جایگزین مواد مضر خوراکی، در همان جدول آورده شده است. در مقابل هر ماده مضر، جانشین‌های طبیعی و مفید آن نوشته شده است که سلامتی و طول عمر و شادابی و نشاط و جوانی شما را تضمین می‌کند.

مواد مضر	اثرات آنها	جایگزین‌های آنها
روغن نباتی و کره گیاهی (کارخانه‌ای)	*گرفتگی عروق قلب، افزایش چربی خون، زخم‌های گوارشی، اختلال در سوخت و ساز بدن*	*روغن زیتون، روغن کنجد، سه نوع روغن حیوانی (زرد ا، شحم گاو، دنبهٔ گوسفند)*
غذای سرخ کرده	*اضافه‌وزن، چاقی، احتمال افزایش انواع بیماری‌ها*	*استفاده از فر، بخارپز، غذاهای آب‌پز*
نوشیدنی صنعتی	*پوسیدگی دندان، چاقی، سوءتغذیه، سنگ کلیه، چین و چروک پوست، پوکی استخوان، بیماری معده و کبد، دیابت، آلرژی، کاهش حافظه و بیماری‌های قلبی و...*	*شیرهای گیاهی مانند: شیربادام، شیرگردو، شیر و عسل، شربت عسل با آب لیموترش تازه، شربت عسل با عرق بهارنارنج، شربت شاه‌توت، دم‌کرده‌های گیاهی و سنتی*

قند و شکر مصنوعی	سرکوب سیستم ایمنی، برهم زدن تعادل املاح، بیماری‌های قلبی و عروقی، چاقی، افزایش چربی و فشارخون، کاهش ویتامین، کاهش عملکرد آنزیم، دیابت، یبوست، سرطان پروستات و پستان، سرطان تخمدان و رکتوم، سنگ کیسه صفرا، سنگ کلیه، آلرژی، آسم، میگرن، انواع سردردها، کیست تخمدان، افزایش استرون خون در مردها، نازایی، پیری زودرس و...	عسل، شکر سرخ، توت، مویز، شیرینی‌های طبیعی
تنقلات مصنوعی مانند پفک، بیسکویت، شکلات، آدامس، کیک، کلوچه، کاکائو، یخمک، آبنبات، چیپس	کم‌اشتهایی، ناراحتی عصبی، حساسیت پوستی و تنفسی، ریزش موضعی مو، توقف رشد کودکان، کیست تخمدان، نازایی و بعضی از انواع سرطان‌ها	عسل طبیعی، شکر سرخ، شیر خرما، شیرهٔ انگور، مارمالاد، شیرینی حلوا و دسر گیاهی، مربای خام، مویز، خرما، توت خشک، انجیر خشک، برگهٔ زردآلو، هلو، سقز طبیعی به جای آدامس، کندر، ترنجبین
بستنی و فالوده صنعتی		بستنی و فالوده میوه‌ای سنتی
آب یخ	غلظت ناگهانی شیرهٔ معده، از دست رفتن املاح و عدم تعادل درخون، صدمه به کبد و کلیه‌ها، افزایش سودا و مشکلات عصبی	آب خنک با یک عدد لیموترش، آب خنک داخل یخچال و سردکن
مرغ و تخم‌مرغ ماشینی	افزایش اسیدلاکتیک بدن، بلوغ زودرس، یائسگی زودرس، افزایش احتمال سرطان سینه در خانم‌ها و سرطان پروستات در آقایان، افسردگی، اضطراب، دیدن کابوس	مرغ و تخم‌مرغ خانگی و گوشت سایر پرندگان بومی

گوشت زیاد	سودازا، مضر کبد، تیره‌کنندهٔ پوست، موجب افسردگی، وسواس، جذام، واریس، بزرگ شدن طحال	شتر جوان، گوشت گوسفند نر جوان، برهٔ یک‌ساله، بزغاله، بوقلمون، مرغ و خروس محلی، گوشت گوسالهٔ یک‌ساله،
فرآورده‌های گوشتی صنعتی، سوسیس، کالباس، همبرگر	به علت نیتروزامین، موجب سرطان معده، به علت هیپوگزانتین، موجب انواع سرطان، به علت ترکیبات فسفاتی و اختلال جذب کلسیم، موجب پوکی استخوان و به علت چربی و نمک بالا، موجب فشار خون و بیماری‌های کبدی و قلبی و به علت سیر و ادویه زیاد، موجب تخریب کبد و انواع لکه‌های پوستی می‌شوند.	شتر جوان، گوشت گوسفند نر جوان، برهٔ یک‌ساله، بزغاله، بوقلمون، مرغ و خروس محلی، گوشت گوسالهٔ یک‌ساله
ساندویچ و پیتزا و فست‌فودها	یبوست، میگرن، عوارض پوستی، شقاق، کولیت، افزایش سودای بدن و هموروئید	فلافل به شرط آنکه روغن آن سوخته نباشد
غذاهای آماده و رستورانی	بیماری‌های سوداوی، بیماری پوستی، خواب آشفته و کابوس، ریزش مو، چاقی، بیماری قلبی، فشارخون بالا، سرطان، نازایی، در بعضی از رستوران‌ها به برنج زاج می‌زنند تا قد بکشد که برای عروق بدن مضر است.	غذاهای خانگی و تازه
ماکارونی و لازانیا	یبوست، اختلال گوارشی، ایجاد گاز سمی در روده	
غذای مانده و بیات و فریزری	افزایش غلظت خون، از بین رفتن ویتامین غذا، افزایش سودای خون، بیماری‌های پوست، بیماری‌های روحی و روانی	سبزی و حبوبات خشک‌کرده و گوشت و غذای تازه

غلات تصفیه‌شده، آرد سفید، آرد برنج بی‌سبوس	افزایش احتمال سرطان کلیه، سرطان روده و افزایش چربی خون	آرد و گندم و جو و برنج سبوس‌دار، برنج کته بدون آبکش، شویدپلو با زعفران و زیره، اگر برنج آبکش شود به همراه سبوس دوّم استفاده شود.
سُس‌ها	اختلال سیستم ایمنی، افزایش چربی و چاقی	روغن زیتون، عسل، لیموترش، سُس‌های سالم گیاهی مذکور در کتاب آشپزی طب سنتی
نمک زیاد	افزایش سودا، فشار خون و پوکی استخوان، سرطان معده، آسم، بیماری‌های کلیوی، احتباس مایعات بدن	
ترشی و سرکه صنعتی	اشتهای کاذب، پرخوری، زخم‌های گوارشی، بیماری استخوان و مفصل، ضعف اعصاب، صرع، ناتوانی جنسی و سستی آلت تناسلی	ترشی‌های طبیعی گیاهی، آبلیموی تازه، سرکه طبیعی مانند سرکه سیب، سرکه انگور و زیتون پرورده
مواد کافئین‌دار (قهوه، نسکافه، چای و...)	فشارخون بالا، افزایش ترشح اسید، افزایش قند، زایمان زودرس، بیماری‌های گوارشی، قلبی، کلیوی، پوستی، یبوست، کم‌خونی	دم‌کرده‌های گیاهی یا چای‌های طبیعی گیاهی متناسب با مزاج فرد
شیر و فرآورده‌های لبنی پاستوریزه	سردرد، خواب‌آلودگی، فراموشی، بیماری‌های گوارشی، کولیت، رماتیسم‌ها	لبنیات و شیر محلی
میوه‌های گلخانه‌ای و غیرفصلی	ایجاد طبع بلغمی، سردی و سستی بدن انواع آلرژی و حساسیت‌های پوستی	میوه‌های تازهٔ فصلی
کمپوت و کنسرو	کم‌خونی، بیماری‌های گوارشی، آلرژی	کمپوت‌های طبیعی خانگی

زود پز	از دست رفتن خاصیت غذایی، تخریب بافت طبیعی مواد مضر و سرطان‌زا	ظروف مسی قلع‌اندود، ظروف سفالین زردرنگ، ظروف چینی، ظروف چوبی، ظروف چدنی، ظروف بلورین و پیرکس
ماکروفر	آسیب سلول‌های مغزی، سردرد و خستگی، آب مروارید، سرطان خون	
ظروف آلومینیومی	آلزایمر، کم‌خونی، راشیتیسم	
ظروف استیل، ظروف تفلون	سرطان‌زایی، کوتاهی قد، ضایعات پوستی، کم‌خونی	
ظروف پلاستیکی و یکبارمصرف	آلرژی، حساسیت و سرطان‌زایی	

چه غذاهایی را نباید با هم بخوریم؟

جمع بعضی از غذاها با هم، به علت ناسازگاری طبعی و اختلال در کیفیت بدن، می‌تواند مضر باشد. برخی از این موارد در جدول غذاهای ناسازگار ذکر شده است.

غذاهای ناسازگار	عوارض
گوشت با لبنیات	ویتلگیو، پیسی یا برص، کولیت، جذام
آرد گندم یا جو با شیربرنج	تورم روده‌ها یا کولیت، نفخ
انار با گوشت و حبوبات	اختلال هضم، نفخ
ترشی یا شور با برنج	شکم‌درد و کولیت یا تورم روده
کبوتربچه با سیر، پیاز و خردل	امراض صفراوی
ترب با سیر، پیاز و تره	کاهش دید چشم و یا شب‌کوری
پنیر تازه یا شیر با وعده غذایی	اختلال هضم

ماست و اسفناج	سنگ کلیه، مگر در صورتی که به آن زعفران بزنید.
ماست و باقالی	شکم‌درد
میوه پس از غذای گوشتی	فساد میوه در معده (مگر ۳ ساعت فاصله داشته باشد)
خربزه یا هندوانه با وعده غذایی	سنگینی معده و امراض متعدد
چای با پیاز و هندوانه	اختلال هضم و ناراحتی معده
تخم‌مرغ با ماهی	نقرس، جذام، فلج، قولنج، درد دندان و امراض رطوبی مزمن
افراط در خوردن تخم‌مرغ	بزرگ شدن طحال، لک در صورت
سرکه با حلیم	اختلال هاضمه
ترب با ماست	سردی و اختلال هاضمه
پنیر با بادام	ناراحتی و ورم و اختلال در هضم
سرکه با عدس یا ماش	ورم و شکم‌درد
سرکه یا آبلیمو با ماست	لک و پیسی در پوست
انار و حلیم	گرفتگی در مویرگ‌ها
خربزه با مویز یا انبه	شکم‌درد و اختلال هضم
انگور و کله‌پاچه	فزونی لزجی و بلغم مغز
خوردن گرم و سرد با هم	اختلال هاضمه
گوشت خام	تولید انگل در روده‌ها
افراط در گوشت گاو و حیوانات وحشی	کم‌عقلی، کندذهنی و فراموشی
بسیار خوردن عسل	سودازا، موجب زردی و لاغری
خوردن غذای لطیف بر روی لطیف (مثل ماهی با شیر یا هندوانه)	اختلال هاضمه

قابل توجه هموطنان عزیز:

۱- ارتباط با ما

خوشبختانه مشکلات ارتباطی شما بزرگواران با آقای دکتر حسین روازاده، بیش از پیش تسهیل یافت و از این پس می توانید انتقادات، پیشنهادات، شکایات، گزارشات و هرگونه مطالب خود را از طرق ذیل با ما در میان بگذارید:

- روابط عمومی: ۰۲۱-۶۶۹۲۰۱۲۸ - فکس: ۰۲۱-۶۶۴۲۷۲۳۵ - پیامک: ۰۹۱۲- ۱۹۶۷۰۰۶

- ایمیل: ۱۳۷۸ Tji@ yahoo.com - سایت: WWW.ravazadeh.com & ir

بدیهی است نظرات در اسرع وقت به استحضار آقای دکتر حسین روازاده خواهد رسید و در صورت صلاحدید، پیگیری لازم صورت می پذیرد.

۲- ویزیت بیمار (با نوبت قبلی):

شماره تماس مطب: ۶۶۴۲۵۴۸۳-۰۲۱ و ۶۶۴۲۴۷۱۱-۰۲۱ ساعات تماس: ۹ صبح الی ۱۹

آدرس مطب دکتر حسین روازاده: تهران - خیابان جمهوری اسلامی - بین گلشن و پیروز - چهارراه برادران شهید یاسری - روبروی بانک ملت - پلاک ۱۲۲۹

تذکر: - دکتر روازاده فقط در همین مطب بیماران خود را ویزیت می کند.

- با توجه به محدودیت وقت آقای دکتر روازاده فقط بیماران دارای مشکلات خاص (به تشخیص تیم پزشکی) توسط ایشان ویزیت می شوند.

- نسخ درمانی ارائه شده توسط دیگر پزشکان مطب مورد تایید آقای دکتر روازاده می باشد.

- توصیه می گردد نسخه و تدابیر ارائه شده، حداقل در دوره مصرف اعلام شده توسط پزشک دقیقاً رعایت گردد و در صورت بروز مشکل و یا داشتن سوال به یکی از طرق اشاره شده ذیل اقدام نمایید.

۳-پاسخ دهی به سوالات مربوط به نسخه و داروهای تجویز شده در مطب:

از طریق کارکنان اتاق شماره ۳ مطب
ازطریق کارکنان عطاری حکیم عقیلی خراسانی به آدرس: خ جمهوری اسلامی - بین گلشن و پیروز - خ یاسری شمالی - بعد از چهار راه دیلمان
در مواقع اضطراری، تماس با شماره تلفن: ۶۶۹۲۰۱۲۸-۰۲۱ ساعات تماس: ۹ صبح الی ۱۷

۴- پاسخ دهی به سوالات پزشکی:

-ازطریق سایت رسمی آقای دکتر روازاده به نشانی WWW.ravazadeh.com&ir می توانید ضمن دستیابی به پاسخ سوالات پزشکی خود، از مطالب متعدد و متنوع آموزشی مندرج در سایت استفاده نمائید.
- تعداد ۳ جلد کتاب با عنوان «پرسش های شما، پاسخهای حکیم دکتر روازاده» و همچنین کتاب «بهداشت تغذیه از دیدگاه حکمای پزشکی ایرانی» تالیف دکتر حسین روازاده، منبع مناسبی برای پاسخگویی به سئوالات پزشکی شماست.
- از لوح های فشرده مجموعه سری سخنرانی های دکتر روازاده استفاده نمائید.

۵- بسته آموزشی خودآموز مبانی طب اسلامی - ایرانی:

امام رضا (ع): انسان مکلف است در امور تدابیر حفظ سلامتی خویش جاهل نباشد و تا حد امکان از آن آگاهی داشته و عذری از آن مورد پذیرش قرار نمی گیرد.
دیگر نیازی به هزینه های میلیونی برای فراگیری دانش طب اسلامی - ایرانی نبوده و شما می توانید از گنجینه دانش حکمای مسلمان که بعد از دو قرن برای اولین بار به خانه های پرمهر مردم ایران اسلامی هدیه می شود بهره مند شده و فقط با تهیه یک بسته مجموعه آموزشی خودآموز که شامل بیست جلد کتاب و سی حلقه DVD و CD تصویری خودآموز بوده به راز و رمز طول عمر گذشتگانمان پی برده و ده ها نفر به صورت رایگان در منزل، محل کار و ... مباحث ذیل را آموزش ببینید:

اصول تغذیه درست برای همه سنین
آشنایی با انواع بادکش، حجامت، زالو درمانی و...
تدابیر حرکت و سکون، ورزش، خواب و بیداری
شناخت خواص گیاهان دارویی، انواع خوراکی ها و کاربرد آنها
تدابیر مشکلات روحی و روانی

تدبیر مسافران
درمان چاقی و لاغری
تدابیر آب و هوا ـ فصول
تدابیر بارداری و شیردهی
تدابیر آراستگی ، زیبایی و پاکیزگی
اصول صحیح روابط زناشویی
شناخت طبایع، مزاجها و...
و دهها مطلب متنوع دیگر...

پزشکان محترم می توانند بعد از گذراندن این دوره ها در روند درمان بیماران از آموخته های خود بهره برداری نمایند و غیر پزشکان نیز بعنوان محقق طب جامع با مراکز خدمات ذیربط همکاری داشته باشند.

۶- طریقه تهیه محصولات مورد تایید، داروها، بسته آموزشی، کتب و لوح فشرده سری سخنرانی های دکتر روازاده:

۱-عطاری حکیم عقیلی خراسانی به آدرس: خ جمهوری اسلامی -بین خ گلشن و پیروز -خ یاسری شمالی- بعد از چهار راه دیلمان

۲-عطاریهای معتمد محل سکونت: برای کسب آگاهی از عطاری های معتمد محل سکونت خود با شماره ۶۶۹۲۰۱۲۸-۰۲۱ تماس بگیرید.

۳-ارائه سفارش تلفنی از طریق شماره تماس ۶۶۹۲۰۱۲۸-۰۲۱ و ارسال از طریق پیک یا باربری.

۷-دعوت برای سخنرانی: در صورت تمایل جهت دعوت از آقای دکتر روازاده برای سخنرانی با روابط عمومی تماس بگیرید.

۸- جامعه اسلامی حامیان کشاورزی ایران: تشکلی است حامی تولیدات ملی، کشاورزی و تغذیه سالم که با هدف بستر سازی در جهت توسعه فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی بخش کشاورزی کشور تشکیل شده است و دبیر کل آن آقای دکتر حسین روازاده می باشد.
جهت عضویت در این جامعه با روابط عمومی به شماره ۶۶۹۲۰۱۲۸-۰۲۱ تماس بگیرید.

منتظر نقطه نظرات ارزشمند شما عزیزان هستیم

فراخوان ارائه تجربیات ارزشمند گذشتگان

«احیای تجربیات ارزشمند گذشتگان، گنجینه ای برای آیندگان»

با گسترش دانش بشری در زمینه علوم مختلف از جمله طب و پزشکی امید این می رفت که بیماری ها به طور کلی ریشه کن شده و اثری از آن در جوامع باقی نماند ؛ اما متأسفانه امروزه شاهد مبتلا شدن بسیاری از مردم به بیماری های گوناگون می باشیم ؛ بیماری هایی که در زمان گذشته و با توجه به دستاورد های حکمای ما و دانش طب جامع (ایرانی ، اسلامی و سنتی) به راحتی و با کمترین امکانات درمان می شدند و به صورت مزمن و غیر قابل درمان در نمی آمدند.

از یاد نبریم که دنیای غرب ، دانش خود را در زمینه پزشکی و سلامتی مرهون حکما و دانشمندان بزرگ ایران زمین همچون زکریای رازی ، ابن سینا ، جرجانی و ... است و هر آن چه به آن دست یازیده است، تنها قطره ای کوچک از اقیانوس پر تلاطم علم بی پایان آباء و اجدادی ماست که استعمارگر در پی استعمار و استثمار نسل های پیشین، توانست تا حدود زیادی آن علوم را از یاد ها ببرد و الحق و الانصاف با برنامه ریزی و تلاش مستمر و القای غفلت زدگی از دانش پیشین و رویکرد به دانش همراه با سلطه و استثمار انسان، توانست موفقیت های بی‌شماری را به دست آورد؛ به طوری که اکنون در بین مردم معاصر که حکما و دانشمندان از آباء و اجداد خود را ندیده و شاهد درمان بسیاری از بیماری های لا علاج امروزی با تدبیر ساده و در دسترس آن ها نبوده اند، نقل چگونگی مداوای بیماران توسط حکمای ما غیر قابل پذیرش و چیزی شبیه افسانه می نماید.

لذا جهت جمع آوری تجربیات بجا مانده از نسل گذشته و زنده نگهداشتن آن و برنامه ریزی جهت استفاده از تجربیات ارزشمند آنان بدینوسیله از کلیه علاقمندان و دلسوزان طب ایرانی اسلامی در خواست می‌گردد هر گونه مطلب و تجربه گذشتگان به صورت نقل قول یا تجربه شده در مورد روشهای درمانی بکار گرفته شده در نسلهای گذشته در منطقه یا محل سکونت خود که به صورت سنتی اجرا می‌شده یا در حال انجام است را از طرق ذیل برای ما

ارسال نمایند.

بدیهی است در صورت استفاده از مطالب ارسالی در کتب، نشریات و ... مطالب با ذکر نام ارسال کننده (در صورت تمایل) درج خواهد شد.

-صندوق «سوالات، انتقادات، پیشنهادها و ارائه تجربیات ارزشمند گذشتگان» نصب شده در مطب
- ارسال از طریق ایمیل به آدرس: tji۱۳۷۸ @yahoo.com
- ارسال از طریق شماره فکس: ۶۶۴۲۷۲۳۵-۰۲۱
- تماس تلفنی با روابط عمومی به شماره: ۶۶۹۲۰۱۲۸-۰۲۱
ارسال از طریق سایت بخش «ارائه تجربیات گذشتگان، گنجینه آیندگان»:
WWW.ravazadeh.com & ir

جهت تعامل هر چه بهتر با ارائه کنندگان تجربیات ارزشمند گذشتگان خواهشمند است در صورت تمایل اطلاعات ذیل را نیز در کنار شرح تجربه درج نمایید:

نام و نام خانوادگی - تحصیلات - شغل - استان و شهر محل سکونت
تلفن تماس(شماره تلفن همراه، تلفن ثابت و کد شهر) - نحوه دستیابی به تجربه (شنیداری، تجربه شده و یا مستند با ذکر منبع)

عناوین نمونه ای از موضوعات قابل ارائه در خصوص تجربیات ارزشمند گذشتگان:

راهکارهای متنوع درمان بیماریها با استفاده از روشها و داروهای سنتی

تدابیر و درمان های اورژانسی رفع بیماریها و اقدامات و کمک های اولیه مانند خوردن اسفند جهت رفع سریع اسهال و یا استفاده از وسیله ای مانند اتوی داغ و قرار دادن آن از روی یک حوله بر روی محل کلیه ها برای تسکین درد سنگ کلیه

اعمال یداوی، انواع حجامت‌ها، فصد، زالودرمانی، شکسته‌بندی و جراحی‌های سنتی سرپایی (مانند ختنه، بخیه طبیعی، چله تیغ کردن نوزادان و ...)

طرز تهیه داروهای سنتی، عرقیجات، روغنهای گیاهی و حیوانی، مواد غذایی فرآوری شده (مانند ارده و ...) و مایه اولیه لبنیات (مانند مایه ماست و ...)

طرز تهیه غذاهای سنتی محلی، شیرینی جات، شربتها، نوشیدنیها، نانهای محلی، تنقلات سنتی و ...

روشهای سنتی نظافت بدن و محیط زیست و طرز تهیه انواع شوینده های طبیعی (مانند مایع دستشویی، مایع ظرف شویی، صابونها، سفید کننده و جرم گیرهای طبیعی و ...)

تدابیر و روشهای سنتی بکار گرفته شده در زندگی قدما و عشایر در حوزه بهداشت و

سلامتی مانند سنگ جوش کردن شیر توسط عشایر برای رفع آلودگی های احتمالی شیر بدون از بین رفتن کیفیت آن

تدابیر، تغذیه، روشهای نگهداری و درمان بیماریهای دام، طیور و زنبور

تدابیر دفع آفات، انواع کودهای طبیعی، روشهای کاشت، نگهداری و برداشت محصولات کشاورزی

و هزاران مطالب ارزشمند دیگر ...

منابع مورد استفاده:

۱.خلاصه‌الحکمه،محمدحسین‌عقیلی خراسانی،تصحیح‌اسماعیل‌ناظم،مؤسسه‌احیاءطب‌طبیعی و مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، قم، انتشارات اسماعیلیان، ۱۳۸۶

۲.دورساختن‌هرگونه‌زیان‌ازتن‌آدمیان،ترجمه‌ای‌ازدفع‌المضارالکلیه‌عن‌الابدان‌الانسانیه‌محمدبن زکریای‌رازی،تصحیح‌دکترعلیرضاعباسیان،طرح‌احیای‌میراث‌مکتوب‌طب‌اسلامی‌ـایرانی(بومی)ایران، انتشارات المعی، تهران، ۱۳۸۹.

۳.حفظ‌الصحه‌ناصری،محمدکاظم‌گیلانی،تصحیح‌دکتررسول‌چوپانی،طرح‌احیای‌میراث‌مکتوب‌طب اسلامی ـ ایرانی(بومی) ایران، انتشارات المعی، ۱۳۸۷.

۴.مروری‌برکلیات‌طب‌اسلامی‌ـایرانی(بومی)ایران،دکترمحسن‌ناصری،دکترحسین‌رضایی‌زاده،دکتر رسول‌چوپانی‌ودکترمجیدانوشیروانی،طرح‌احیای‌میراث‌مکتوب‌طب‌اسلامی‌ـایرانی(بومی)ایران،نشر شهر، تهران، ۱۳۸۸.

۵. قانون در طب، حسین بن عبدالله پورسینا، ترجمه علیرضا مسعودی، کاشان، نشر مرسل، ۱۳۸۶

۶.قانونچه‌درطب،محمودبن‌محمدبن‌عمرچغمینی،ترجمه‌دکترمحمدتقی‌میر،انتشارات‌دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ۱۳۸۳.

۷.مفردات‌مخزن‌الادویه‌محمدحسین‌عقیلی‌علوی‌خراسانی،تصحیح‌دکترمحمدرضاشمس‌اردکانی،روجا رحیمی و فاطمه فرجادمند، تهران، نشر اندیشه ظهور با همکاری دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۱۳۸۹

۸. منصوری فی الطب، محمد بن زکریای رازی، انتشارات دانشگاه علوم پزشکی، تهران، ۱۳۸۷.

۹. منافع الاغذیه و مضارها، محمدبن زکریای رازی

۱۰. اسرار گیاهان دارویی/ نسخه شفا (۱)، عطار اصفهانی، تهران، نشر حافظ نوین، ۱۳۸۲

۱۱. تغذیه در طب اسلامی- ایرانی، دکتر غلامرضا کردافشاری، دکتر حوریه محمدی کناری، دکتر سید سعید اسماعیلی، انتشارات نسل نیکان، ۱۳۸۷

۱۲.دانش‌نامه‌احادیث‌پزشکی،محمدی‌ری‌شهری،ترجمه‌دکترحسین‌صابری،قم،سازمان‌چاپ‌ونشر دارالحدیث، ۱۳۸۳